SITIOS DE INTERNET

Centers for Disease Control and Prevention- www.cdc.gov
Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

American Diabetes Association– www.diabetes.org
La Asociación Americana de Diabetes

Medline Plus- www.nlm.nih.gov/medlineplus

National Institute of Mental Health- www.nimh.nih.gov
El Instituto Nacional de la Salud Mental

NC CareLink- www.nccarelink.gov

North Carolina Department of Health and Human Services-
Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
www.dhhs.state.nc.us

North Carolina Division of Public Health-
División de la Salud Pública de Carolina del Norte
www.ncpublichealth.com

Diabetes Prevention & Control Branch
Rama de Prevención y Control de Diabetes
North Carolina Institute of Medicine's Health Care Help-

http://www.nchealthcarehelp.org/

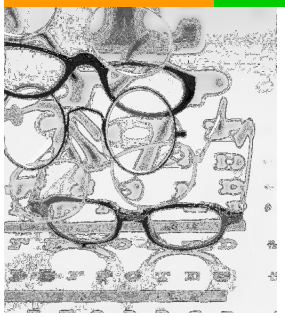
Guía de la Pirámide de Comida- www.mypyramid.gov

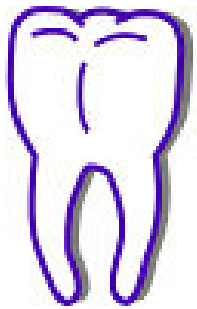
Idaho Plate Method / Método del Plato de Idaho-
www.platemethod.com

Departamento de Salud Pública del Condado de Chatham -
www.chathamnc.org/diabetes

Chatham County Council on Aging-
http://www.chathamcouncilonaging.org/Home

La versión electrónica esta disponible en la página de internet www.chathamnc.org/diabetes





Guía de Cuidados para la Diabetes del Condado de Chatham

Desarrollado por el Grupo de Trabajo, Healthy Chatham Diabetes Task Force

Programa Patrocinado por el Departamento de Salud Pública del Condado de Chatham

Chatham County Public Health Department
Leading the charge to a healthier Chatham

HEALTHY CHATHAM
Collaborating for healthier communities

2010

Guía de Cuidados para la Diabetes del Condado de Chatham

Ésta Guía de Cuidados para la Diabetes fue publicada para ayudar a contestar varias preguntas que los residentes del Condado de Chatham pudieran tener acerca de vivir con la diabetes. La guía incluye una descripción en general acerca de lo que és la diabetes, consejos para el manejo propio de la enfermedad y una lista de los recursos disponibles. Esta guía está disponible también en la página de internet del Departamento de Salud Pública del Condado de Chatham: www.chathamnc.org/healthychatham.

Healthy Chatham es una coalición comunitaria cuya misión es crear una base para vivir sanamente, mejorar la salud y finalmente realzar la calidad de vida para todos los residentes del Condado de Chatham. Esto se logrará a través del aumento de la capacidad comunitaria y la abogacía por pólizas y cambios comunitarios que apoyen la salud. Las prioridades de Healthy Chatham son aumentar el acceso a un cuidado de salud económico, reducir la obesidad y reducir la diabetes. Esta guía de recursos fue compilada por el grupo de trabajo, Healthy Chatham Diabetes Task Force.

Para más información acerca de Healthy Chatham, comuníquese con Marissa Jelks al número 919-545-8517, o por correo electrónico, marissa.jelks@chathamnc.org.

Servicios de la Salud Mental

Chatham Counseling Services
1105 E. Cardinal Street
Siler City, NC 27344
(919) 742-5612
1-800-233-6834

Freedom House
Contacte a: Mary Linker

UNC, Community Health Center HealthLink
(919) 966-7890

Wren Memorial Library
North 2nd Avenue
Siler City, NC 27344
(919) 742-2016
Hay libros acerca de la diabetes y computadoras disponibles para el uso público

(Información acerca de doctores y especialistas locales está disponible en el directorio)

Administración de Casos

Family Resource Center
Centro de Recursos Familiares
Administradores disponibles que hablan Español
225 Chatham Square
Siler City, NC 27344
(919) 742-5867

Piedmont Health Services
(Sitio de Siler City)
224 S. Tenth Avenue
Siler City, NC 27344
(919) 663-1744
(919) 742-4964

(Sitio de Moncure)
Moncure Health Center
7228 Moncure Pittsboro Road
Moncure, NC 27559
(919) 542-4991

Chatham Hospital
475 Progress Boulevard
P.O Box 649
Siler City, NC 27344
Teléfono: (919) 799-4000
Página de Internet: www.chathamhospital.org

Community Care of Central Carolina
41 Fayettville Street
Pitssboro, NC 27312
Teléfono de Oficina: (919) 542-1387
Teléfono Celular: (919) 306-8949
Página de Internet: www.communitycareofcentralcarolina.org

Miembros del Grupo de Trabajo de la Diabetes

Se les agradece a los miembros del grupo de trabajo cuyo trabajo arduo hizo esta guía posible:

Patricia Dowdy, Farmacia Chatham CARES

Marissa Jelks, Departamento de Salud Pública del Condado de Chatham

Katrina Johnson, Quality Home Health Care

Lee Stubbs, Community Care of Central Carolina

Faye Tillman, Council on Aging

Gretchen Tong, Community Care of Central Carolina

Kelcy Walker, Departamento de Salud Pública del Condado de Chatham

Doris Welborn, Programa de la Diabetes del Hospital Chatham

Tabla de Contenidos

¿Que es la Diabetes?..... 5

Factores de Riesgo/Señales y Síntomas..... 7

Progresión 8

Como la Diabetes Afecta su Cuerpo 9

Manejo Propio 10

Comer Saludable..... 10-14

Ejercicio..... 15-16

Metas para el Azúcar en la Sangre 17-21

Días Que Se Sienta Enfermo 22

Cuidado de los Pies 23

Medicamentos 24

Revisando Sus Metas 25-26

Recursos para Diabéticos 27-36

Condado de Wake

American Diabetes Association - Asociación Americana de Diabetes
434 Fayetteville Street Mall
Two Hannover Square, Suite 1650
Raleigh, NC, 27601
(919) 743-5400
1-888-DIABETES

Diabetes Treatment Center at Raleigh Community Hospital
3325 Executive Drive, Suite 150
Raleigh, NC 27609
(919) 954-3616
Servicios comprensivos que incluyen educación del manejo propio para la diabetes y un grupo de apoyo en general que se reúne el segundo Martes de cada mes a las 7 pm

Diabetes Prevention and Control Branch
1915 Mail Service Center
Raleigh, NC 27699-1915
(919) 715-0112
Página de Internet: www.ncdiabetes.org

Project DIRECT
219 S. East Street
Raleigh, NC 27601
(919) 856-6551

Rex Diabetes Education Center
2500 Blue Ridge Road, Suite 200-H
Raleigh, NC 27607
Página de Internet: www.rexhealth.com
Grupo de apoyo para la diabetes abierto al público
Contacte a Kristi Miller al (919) 784-4486

Wake County Human Services- Project DIRECT
219 S. East Street
Raleigh, NC 27601
Contacte a Melvin Jackson al (919) 856-6544
Clases de manejo propio, demostraciones de comida, programas para caminar e información para las iglesias

Condado de Lee

The Enrichment Center
1615 S. Third Street
Sanford, NC 27330
Dos grupos de apoyo para la diabetes, (1) el primer grupo se reúne cada Martes a las 10:00 am, (2) el segundo grupo se reúne en la tarde el primer Martes de cada mes a las 7:30 pm
Contacte a Sylvia Wilbon o Debbie Davidson al (919) 776-0501

Podología
611 Carthage Street
Sanford, NC
"Healthy feet are happy feet" - "Pies saludables son pies felices"
Cuidado de Pies y Zapatos para Diabéticos
Contacte a Dr. Howard Staley, DPM, al (919) 774-4527

Condado de Moore

Moore Regional Hospital
PO Box 3000
Pinehurst, NC 28734
Grupos de apoyo para la diabetes, el tercer Martes de cada mes a las 7:30 pm en Monroe Auditorium
(910) 215-1585

Condado de Orange

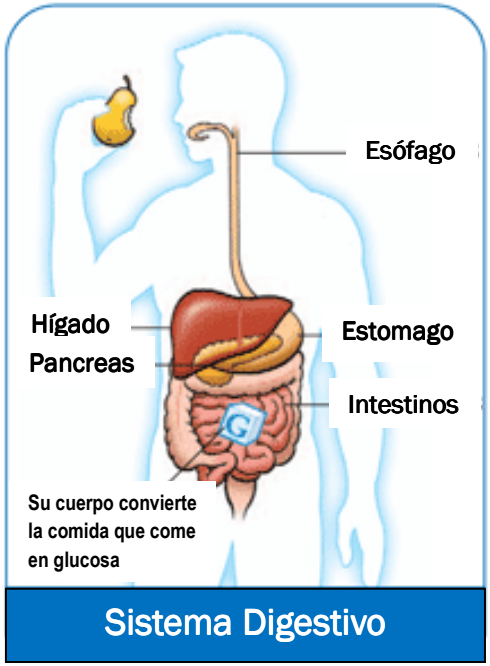
UNC Diabetes Care Center
5316 Highgate Drive, Suite 125
Durham, NC 27713
El UNC Diabetes Care Center provee una variedad de servicios para pacientes con diabetes, incluyendo consultas y cuidado comprensivo para la diabetes, servicios educacionales y remisiones a otros especialistas, Taking Control of Your Diabetes— un evento mayor que se realiza cada año en el Raleigh Civic Center.
http://medicine.med.unc.edu/centers/diab/practice.htm
Contacte a John Buse al (919) 848-1015

UNC School of Medicine, Division of General Internal Medicine
5039 Old Clinic Building, CB#7110
Chapel Hill, NC 27613
Programa de manejo comprensivo para pacientes con diabetes tipo 2, dirigido por farmacéuticos. Trabajan con su proveedor de cuidados primarios de UNC para intervenciones médicas y cambios de estilo de vida.
www.med.unc.edu/depts_medicine.htm
Contacte a Rob Malone al (919) 966-6989

Yo tengo diabetes. ¿Que significa eso?

¿Que es la diabetes?

Tener diabetes significa que el nivel del azúcar en su sangre es demasiado alto. Para entender que es la diabetes, primero debe saber como la glucosa y la insulina funcionan cuando su cuerpo digiere la comida.



¿Que es la glucosa?

Su cuerpo convierte la comida que usted come en glucosa (azúcar). Su cuerpo la usa para energía.

¿Qué es la insulina?

La insulina es creada por una glándula llamada el páncreas, que se encuentra cerca del estomago. Cuando la insulina entra en las vías sanguíneas, actúa como una "llave". Abre las células para que el azúcar pueda entrar y pueda ser usada por su cuerpo. Pero la puerta se cierra de nuevo y requiere de más insulina para volver a abrirla. Entonces más azúcar entra y la puerta se cierra de nuevo. La insulina siempre debe estar presente y el azúcar siempre debe estar presente. Ésta es la única manera que nuestro corazón y músculos que ayudan en la respiración, reciban energía. También, ésta es la única manera que nuestros músculos en los brazos y piernas reciban energía.

Tipos de Diabetes

Diabetes Tipo 1

En la Diabetes Tipo 1, el cuerpo no produce insulina. La insulina es una hormona que se necesita para convertir el azúcar (glucosa), almidones y otras comidas en energía necesaria para la vida diaria.

Pre-diabetes

Antes de que las personas desarrollen la Diabetes Tipo 2, casi siempre tienen la "pre-diabetes"— los niveles de la glucosa en la sangre son más altos de lo normal pero todavía no tan altos para ser diagnosticados como diabetes.

Diabetes Tipo 2

En la Diabetes Tipo 2, puede ser que el cuerpo no produce suficiente insulina o que las células ignoran la insulina. La insulina es necesaria para que el cuerpo pueda usar la glucosa para energía.

Diabetes Gestacional

Se dice que las mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes, pero tienen niveles altos de azúcar (glucosa) en la sangre, tienen la diabetes gestacional.

Fuente: American Diabetes Association
www.diabetes.org

Recursos para la Diabetes por Condado (condados cercanos)

Esta lista no incluye todos los condados. Para ver más programas en el área, vaya a la página http://www.ncdiabetes.org/CountySurvey/default.asp o llame a los proveedores de salud locales.

Condado de Alamance

Alamance Regional Medical Center
1240 Huffman Mill Road
Burlington, NC 27215
Exámenes, educación y administración de casos
www.armc.com
Contacte a Cyra Kussman al 336-538-8100

The Triad Foot Center
1680 Westbrook Avenue
Burlington, NC
Vaya con los expertos para darle un final gentil y conveniente a su dolor de pies.
Llame al 336-538-6885; www.triadfoot.com

Condado de Durham

Duke Medical Center- Clinical Diabetes Research
Box 3291 DUMC
Durham, NC 27710
Investigación clínica acerca de la diabetes para aquellos que cumplen con los requisitos
Contacte a Jennifer English al 919-684-4319

Duke University Adult Diabetes Education Program (Outpatient)
3405 DMUC
Durham, NC 27710
Todos los aspectos de Entrenamiento para el Manejo de Cuidado Propio de la Diabetes, individual y en sesión de grupo, terapia usando una bomba de insulina, monitoreo continuo de glucosa en la sangre y consultas con nutricionistas
Contacte a Jan Nicollerrat al 919-684-3158

Suministros por Correo

Hable con su proveedor de cuidados primarios para saber si necesita consultar con un especialista. Un especialista trabajará con su proveedor de cuidados primarios para coordinar los cuidados especiales que necesite.

Advanced Diabetic Solutions
Oficina Corporativa
223 Scenic Highway Suite 203
Lawrenceville, GA 30045
1-888-377-6382
1-888-377-1192

Oficina en Raleigh
2817 Kittrell Drive
Raleigh, NC 27608
(919) 881-9567 (fax)

CCS Medical (Contratado con el Seguro Medico BCBS)
14255 49th Street North
Suite 301
Clearwater, FL 33762
1-800-306-9651
1-800-260-8193

Carolina Diabetic Supply Group, INC
P.O. Box 12734
New Bern, NC 28561
1-800-575-2291
CDSG@coastalnet.com

Liberty Medical
1-800-376-1599

Pharmacy South
1-888-879-6684

Factores de Riesgo

Controlables

- ▫ Sobrepeso/Obesidad
- ▫ Glucosa Alta en la Sangre
- ▫ Hipertensión
- ▫ Inactividad Física
- ▫ Fumar

Incontrolables

- ▫ Edad
- ▫ Raza/Etnicidad
- ▫ Género
- ▫ Historia Familiar

Señales y Síntomas

- ▫ Orinar con Frecuencia
- ▫ Sed Excesiva
- ▫ Hambre Extrema
- ▫ Perdida de Peso Inusual
- ▫ Aumento de Fatiga
- ▫ Irritabilidad
- ▫ Visión Borrosa
- ▫ Infecciones Recurrentes (especialmente infecciones de hongo)
- ▫ Saneamiento Pobre (cortadas o llagas que no sanan)

Progresión

La diabetes es una enfermedad progresiva, lo cual significa que empeora con el tiempo. Piense como si estuviera subiendo una escalera; usted empieza abajo y cada paso que da lo lleva mas cerca de la parte superior. La diabetes comienza despacio y después sigue avanzando hasta agotar el páncreas.

Controlar la diabetes le ayuda a reducir los riesgos de complicaciones. Niveles más altos de azúcar en la sangre continúan dañando las células que producen la insulina en su páncreas. Eventualmente, el páncreas se agota o no produce la suficiente insulina, lo cual lo lleva a tener que ponerse inyecciones de insulina.

La insulina no es tan mala como las personas piensan; es un salvavidas para aquellos que no producen suficiente insulina. Tenga en mente que la insulina fue creada antes de todas las medicinas para la diabetes que existen hoy. Estudios recientes han demostrado que el uso de un tratamiento con insulina temprano puede ayudar a manejar mejor los niveles del azúcar en la sangre y reducir los riesgos de complicaciones.

Pregunta: Verdadero o Falso

La diabetes que no es controlada puede causar complicaciones como ceguera, enfermedad de los riñones, amputaciones, daño a los nervios, enfermedades del corazón y enfermedades en las encías.

(La respuesta correcta es Verdadero)

Suministradores Médicos Duraderos
(DME - por sus siglas en ingles)

¿Qué son los Suministros Médicos Duraderos? (DME)

Seguro Medico y DME

La mayoría del tiempo, los planes de Medicare, Medicaid y el seguro medico privado cubren los suministros para las pruebas de diabetes, como los medidores de azúcar, las tiras para la sangre, lancetas (alfileres) y las jeringas para la insulina. Usted necesitará una receta médica de su doctor. Podrían haber limites en las cantidades de suministros mensuales y usted podría ser responsable por una cuota y/o un deducible. Pregunte en su farmacia local o suministrador si están inscritos en su plan de seguro medico antes de comprar los suministros para la diabetes.

Carolina Apothecary
726 S. Scales Street
P.O. Box 29
Reidsville, NC27323-0029
1-888-342-6474

Edgepark (En Contrato con el Seguro Medico BCBS)
1810 Summit Commerce Park
Twinsburg, OH 44087
1-800-321-0591
www.edgepark.com

MedXpress
171-B Monroe Lane
Lexington, SC 29072
1-800-381-6339
www.medxpress-msa.com

Pittsboro Discount Drug
650 East Street
Pittsboro, NC 27312
(919) 542-7283

Quality Home Health Care
1089-A East Street
Pittsboro, NC 27312
(919) 542-0722

Grupos de Apoyo para la Diabetes

Departamento de Salud Pública del Condado de Chatham
El departamento de salud tiene un grupo de apoyo para la diabetes que se reúne mensualmente. Diabéticos, al igual que amigos y miembros de la familia, son bienvenidos a asistir para aprender maneras de controlar la diabetes y sus complicaciones.
Donde: Western Chatham Senior Center
Cuando: El segundo Lunes de cada mes a las 5:30pm
Contacte a: Kelcy Walker
Teléfono: (919) 545-8520
Página de Internet: www.chathamnc.org/diabetes
GRATIS

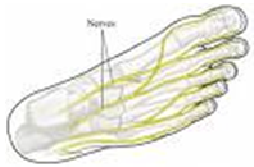
Council on Aging del Condado de Chatham en Pittsboro
Grupo de Apoyo para la Diabetes,
Donde: Senior Center de Pittsboro
Cuando: El cuarto Martes de cada mes a las 2:00pm
Contacte a: Phyllis Reid
Dirección: 365 NC Hwy 87 North
Pittsboro, NC 27312
Teléfono: (919) 542-4512
Página de Internet: www.chathamcouncilonaging.org

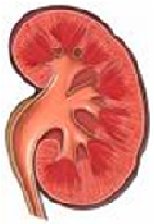
Council on Aging del Condado de Chatham en Siler City
Grupo de Apoyo para la Diabetes, se reúne el primer Jueves de cada mes
Donde: Western Chatham Senior Center
Cuando: 10:00am
Contacte a: Phyllis Reid
Dirección: 365 NC Hwy 87 North
Pittsboro, NC 27312
Teléfono: (919) 542-4512
Página de Internet: www.chathamcouncilonaging.org

Como la Diabetes Afecta su Cuerpo

OJOS — Puede causar glaucoma, cataratas y hasta ceguera.
Recomendación: Un examen de los ojos con dilatación por lo menos una vez por año.

NERVIOS— Puede causar ardor, hormigueo y adormecimiento en las manos y pies.
Recomendación: Examen de los pies con monofilamento en cada visita al médico.





RIÑONES — Puede causarle daño a los riñones y eventualmente puede resultar en la necesidad de diálisis.
Recomendaciones:

- Prueba de Proteínas en la Orina (micro albúmina) al menos una vez por año.
- Revísese la presión arterial regularmente y hable con su doctor acerca de medicamentos para controlar la presión arterial que protejan sus riñones.

CORAZÓN Y VASOS SANGUÍNEOS — Puede causar colesterol alto, presión arterial alta, enfermedades del corazón, ataque cardíaco, derrame cerebral y mala circulación.
Recomendaciones:

- Revísese la presión arterial regularmente- la meta es tenerla menos de 130/80
- El colesterol "malo" (LDL) debe ser menos de 100 mg/dl y menos de 70 mg/dl para algunas personas
- Consulte con su doctor antes de tomar aspirina diariamente
- Deje de fumar tabaco si fuma, o no empiece a fumar

BOCA — Puede causar caries, enfermedad de las encías y perdida de dientes.

Recomendaciones:

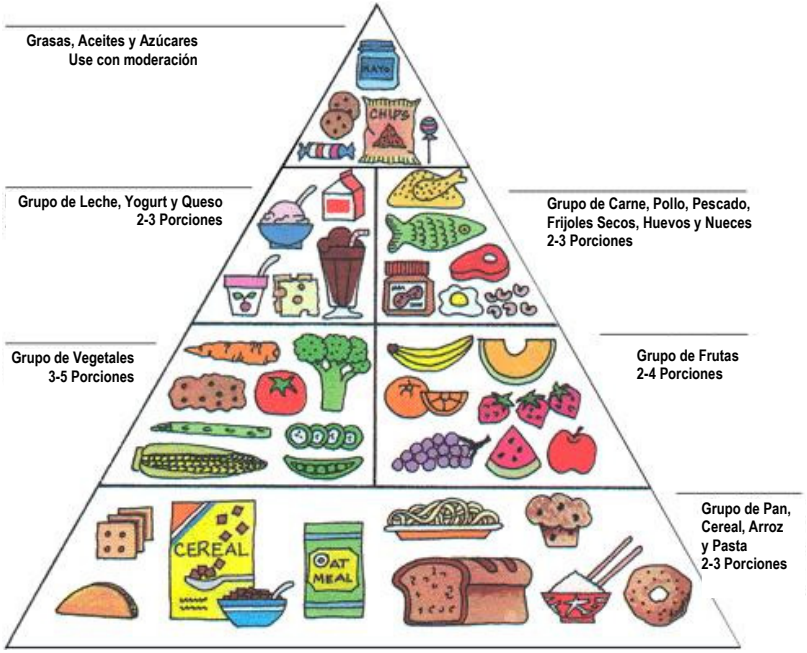
- Exámen dental cada 6 meses
- Cepíllese los dientes por lo menos dos veces al día y use hilo dental regularmente

¿Entonces, cómo puede usted controlar la diabetes?

Manejo Propio

- Comer Saludable
- Actividad Física y Ejercicio
- Monitorear la Glucosa en la Sangre y la Presión Arterial
- Tomar Medicamento, si es recetado
    - Oral (pastillas)
    - Insulina
    - Inyectables, diferentes a la insulina
    - Una combinación de todo lo mencionado arriba
- Asistir a las citas con su proveedor de salud y hacerse las pruebas de laboratorio como son ordenadas por su proveedor de salud
- Revisar diariamente sus pies y cuidado de rutina de los pies
- Exámenes de rutina de los ojos

¿Cómo Comer Saludable?



www.mypyramid.gov

Recursos para la Diabetes en el Condado de Chatham

Clases de Educación para el Manejo Propio de la Diabetes

Departamento de Salud Pública del Condado de Chatham
Programa de Nutrición y Educación para el Manejo Propio de la Diabetes

Reúnase con nosotros para clases interactivas donde recibirá herramientas y destrezas que necesita para manejar la Diabetes. Los temas de discusión serán útiles para el entendimiento y el control de la Diabetes. Estamos seguros que las reuniones le ayudarán y serán muy útiles para su vida.
Debe ser un residente del Condado de Chatham

Contacte a: Zach Deaton o Kelcy Walker
Página de Internet: www.chathamnc.org/diabetes

1000 South Tenth Avenue
Siler City, NC 27344
(919) 742-5641

80 East Street
P.O. BOX 130
Pittsboro, NC 27312
(919) 545-8520

Programa para la Diabetes y Nutrición del Hospital de Chatham
El Programa para la Diabetes del Hospital de Chatham es certificado por la Asociación Americana de Diabetes. Nuestro personal altamente capacitado también es nacionalmente certificado como educadores de la diabetes. Este programa ofrece una variedad de servicios para poder cumplir mejor con las necesidades de las personas con diabetes en nuestra comunidad. Proveemos educación acerca de la diabetes y la nutrición en sesiones de grupo o individualmente. Los servicios que ofrecemos incluyen: entrenamiento para la bomba de insulina, pruebas continuas para la glucosa en la sangre a través de tres días y manejo intenso de la insulina. Trabajamos junto con su proveedor de salud para darle la educación y las herramientas necesarias para manejar y controlar su diabetes. Por favor comuníquese con nuestra oficina o hable con su proveedor de salud si esta interesado y le gustaría saber más acerca de nuestro programa.
Las clases están disponibles también en Español

Contacte a: Doris Welborn o Deanna Edmisten
Dirección: 124 Village Lake Road
Siler City, NC 27344
Número de Teléfono: (919)663-2314
Página de Internet: www.chathamhospital.org

¿Como puedo controlar mi diabetes?

Este libro es una guía para ayudarlo a controlar su diabetes. Le dará las herramientas que necesita para tomar el control de su diabetes y para ayudarlo a reducir el riesgo de complicaciones.

Su plan individual le ayudará a:

- Comer saludable y comidas bien balanceadas a las horas adecuadas
- Ser activo físicamente
- Manejar su cuidado propio (tomar su medicina para la diabetes, revisar la glucosa en la sangre, asistir a sus revisiones médicas, etc.)
- Trabajar muy de cerca con su equipo de cuidado para la diabetes

¡Usted no esta solo! ¡Millones de personas están controlando su diabetes y usted también lo puede hacer ! Usted puede trabajar, viajar y hacer todas las cosas que resulten en una vida activa y en su plenitud.

Comer Saludable

La planificación de sus comidas y una dieta saludable son una parte importante del manejo de la diabetes. Su consumo dietético debería incluir alimentos saludables que le ayuden a cumplir con sus necesidades nutricionales. También, debe ser algo fácil de seguir y disfrutar.

Algunas guías comunes de alimentación:

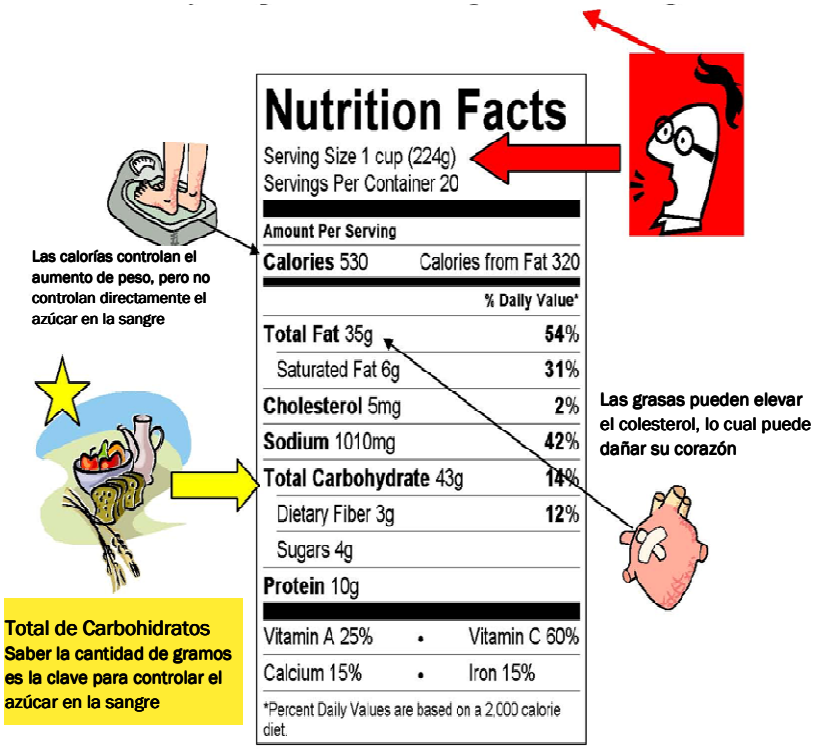
- Coma una amplia variedad de alimentos
- Balancee la cantidad de calorías que consume con su nivel de actividad
- Coma una dieta rica en granos integrales, vegetales, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Incluya carnes bajas en grasas, pollo, pescado, frijoles, huevos y nueces
- Limite la cantidad de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal y azúcares agregadas
- Reparta sus comidas durante todo el día
- Asegúrese de preguntarle a su doctor acerca de consejos dietéticos o recomendaciones que tenga para usted

Para más información visite la página de internet: www.mypyramid.gov, o hable con un dietista registrado.

Como Leer una Etiqueta de Comida

¡¡¡La clave esta en el TAMAÑO DE LA PORCION!!!

¡Toda la información en la etiqueta esta basada en ***una porción***!



1 porción de Carbohidratos =
15 gramos de Carbohidratos en Total

Cada Comida = alrededor de 45 gramos de Carbohidratos en Total

Cada Comida debe tener menos de 15g de Grasas en Total
Cada comida debe tener menos de 5g de Grasa Saturada

Revisando sus metas

Cada vez que usted visite a su proveedor de salud debe revisar su plan de tratamiento y ver como le esta funcionando. Algunas de las cosas de las cuales usted podría platicar con su proveedor incluyen:

- ✔ Su meta con respecto a los niveles del azúcar.
- ✔ Su programa de ejercicio.
- ✔ Sus medicinas.
- ✔ Una dieta saludable y balanceada.
- ✔ Cualquier problema que tenga con su plan de tratamiento para la diabetes.
- ✔ Quítese los zapatos y calcetas para que su médico le revise los pies.
- ✔ Haga una lista de las cosas que quiere platicar con su proveedor antes de ir a su cita.

Lleve con usted a una persona de apoyo (ejemplo: Esposo/a, hermano/a, etc.).

Y recuerde, debe revisar sus metas y plan de tratamiento con su proveedor cuantas veces sea necesario.

Medicamentos

Muchas personas con diabetes necesitan tomar medicamentos para ayudar a controlar la glucosa en la sangre.

Como las personas con diabetes tipo 1 no producen insulina (o la insulina suficiente), ellos reciben la insulina por inyección. Hay varios tipos de insulina; algunas de ellas son de acción corta mientras otras funcionan por periodos de tiempo más largos. Muchas de las personas usan una combinación de insulina de acción corta y de acción a largo plazo.

La mayoría de las veces, las personas con diabetes tipo 2 producen algo de insulina, pero producen menos de lo que sus cuerpos necesitan o las células de sus cuerpos no la pueden usar apropiadamente. Pueden usar pastillas, insulina, otro medicamento inyectable, o una combinación de éstos para manejar la glucosa en su sangre. Algunas pastillas ayudan a las células y tejidos de las personas a usar mejor la insulina que producen sus cuerpos. Algunas causan que la absorción de la glucosa (azúcar) en la sangre sea más lenta y otras ayudan a aumentar las secreciones de insulina del cuerpo.

Si tiene algún problema tomando su medicamento, hable con su proveedor de salud. No deje de tomar su medicamento para la diabetes sin primero haberlo platicado con su proveedor.

CONSEJOS:

- Lleve todas las recetas médicas a la misma farmacia para que el farmacéutico le ayude a monitorear sus medicinas.
- Lleve una lista de sus medicamentos con usted en todo momento, en caso de emergencia.
- Asegúrese que todos sus médicos sepan sobre todos los medicamentos que usted toma.

Consejos para Comer Fuera de Casa

VEGETALES:

ORDENE

Crudos, hervidos, o cocidos a vapor

LIMITE

Horneados con leche, con crema o pan molido, gratinados, fritos y salteados

PAN:

ORDENE

Panecillos blandos/duros, muffins simples, galletas saladas, pan de elote

LIMITE

Panecillos dulces, pan "coffee cake", roscas dulces con rellenos, panecillos con crema dulce

CARNE, POLLO, PESCADO

ORDENE

Asado, al horno, a la parilla, hervido, asado en la plancha, cocido a vapor, rostizado

LIMITE

Frito, salteado, empanizado y con salsa (gravy) o tocino

PAPAS:

ORDENE

Cocidas a vapor, al horno, hervidas, en puree

LIMITE

Gratinadas, con crema, horneadas con leche, crema o pan molido, fritas en casa, doradas

HUEVOS:

ORDENE

Hervidos, escalfados (a baño Maria), revueltos

LIMITE

Fritos en mantequilla o margarina con grasas trans

GRASAS:

ORDENE

Aderezos para ensaladas bajos en calorías, margarina *(libre de grasas trans)*

LIMITE

Mantequilla, salsa (gravy), alimentos fritos, comidas con crema, ensaladas con aderezo ya mezclado, crema

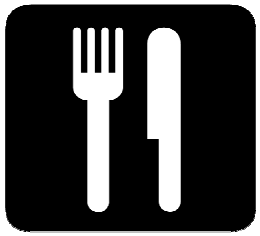
POSTRES:

ORDENE

Frutas frescas, pastel "angel food cake", pudin o gelatina sin azúcar agregada (sugar-free)

LIMITE

Flan, tortas, frutas enlatadas con azúcares agregadas, panes dulces, helados, pastel con crema dulce

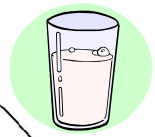


El Método del Plato

¡Ayude a controlar su peso y el azúcar en la sangre llenando por lo menos la mitad de su plato con vegetales!

Ideas de Vegetales

Ejotes, Espárragos, Champiñones, Okra, Cebolla, Remolacha, Brócoli, Coles de Bruselas, Vainas de Chicharos, Pimientos, Rábanos, Repollo, Zanahorias, Coliflor, Espinacas, Apio, Tomate, Calabaza, Pepino, Salsa de Tomate, Berenjena, Nabos, Calabacitas, Cebollas Verdes, Hojas de Col, Mostaza y Nabo, Hojas Verdes para Ensaladas (lechuga, espinacas), Alcachofa, Colinabo, Ajo, Jugo de Tomate o Vegetales



Vegetales Sin Almidón

¡No le agregue grasas a sus vegetales para añadir sabor!
Cocine sus vegetales con pavo ahumado, sazón de puerco o pollo bajo en sodio, jamón Healthy Choice Ham, o con tocino de pavo. ☺

Carnes y Proteínas

¡Manténgalo Bajo en Grasa!
Coma pescado, pero hornea-do o asado – ¡no lo fría! La carne de pollo sin la piel y carnes bajas en grasas son buenas opciones.

Carbohidratos

¡Estas son las comidas que le hacen SUBIR el AZÚCAR en la sangre!

Los **"Carbohidratos"** incluyen: alimentos dulces, azúcar, alimentos que contienen almidón como el pan y arroz, fruta y leche.
¡Escoja alimentos con Fibra!

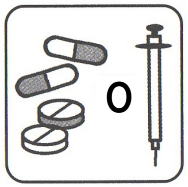
Fuente: Idaho Plate Method
www.platemethod.com

Consejos para el Cuidado de los Pies

- ☐ Mantenga sus pies limpios y secos
- ☐ No se bañe o use la regadera con agua caliente
- ☐ Use loción para la piel para prevenir la resequedad, pero no la use entre los dedos de los pies
- ☐ Nunca ande descalzo
- ☐ Use zapatos cómodos y calcetas que le queden bien
- ☐ Revise sus pies diariamente para detectar cortadas, moretones, o hinchazón. Use un espejo para ver las plantas de sus pies.
- ☐ Lime las unas de sus pies en una línea recta. Su proveedor de salud le podría pedir que visite a un podólogo (un doctor de cuidado de los pies) para el cuidado de sus pies.
- ☐ Llame a su proveedor de salud si se lastima los pies de cualquier manera.
- ☐ Si tiene problemas con sus pies, hable con su doctor acerca de una visita con un podólogo (doctor de los pies).

Días Que Se Sienta Enfermo

Si usted esta enfermo, el nivel del azúcar en la sangre le podría subir más de lo usual.



Continúe tomando su medicina para la diabetes como lo hace normalmente.

Mida el nivel de azúcar en su sangre más frecuentemente (cada 2 a 4 horas si el nivel es más alto de lo normal).

Coma las cantidades normales de comida a su horario usual.

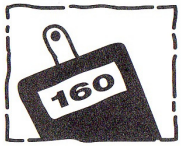
Para evitar la deshidratación, beba por lo menos 8 onzas de líquidos sin calorías como agua, caldo, o soda de dieta, cada hora.

Fuente: Bryam Healthcare

Ejercicio

¿Por qué debo de hacer ejercicio?

Le ayuda a bajar el nivel del azúcar en la sangre.



Antes del Ejercicio

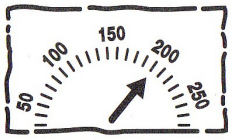
Después del Ejercicio

Se siente mejor.

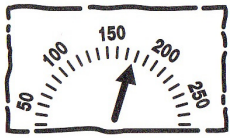
Antes del Ejercicio

Después del Ejercicio

Le ayuda a bajar de peso.



Antes del Ejercicio



Después del Ejercicio

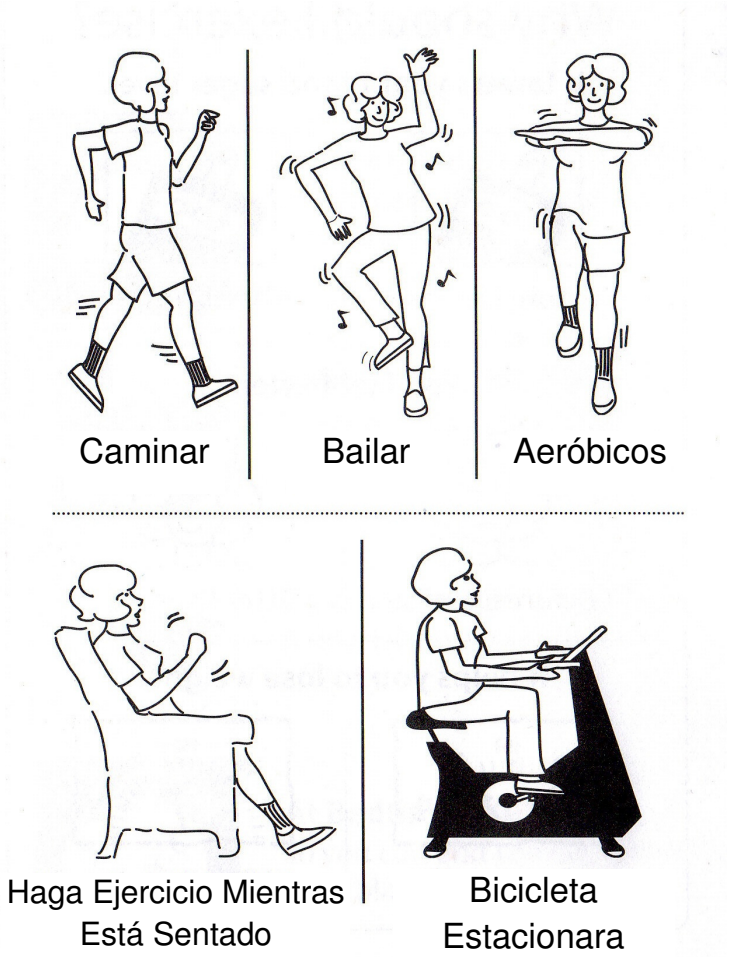
Fuente: Bryam Healthcare

¿Con que frecuencia debo hacer ejercicio?

Por lo menos 30 minutos, 5 veces por semana, o más si es posible.

¿Qué tipo de ejercicio es mejor?

Cualquier ejercicio que usted disfrute sin sentir dolor está bien. Hable con su doctor antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.



Fuente: Bryam Healthcare

¿Que es el A1c?

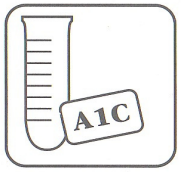
Hay una prueba que puede ayudar a medir el control de la diabetes. La prueba A1c (también conocida como hemoglobina o HbA1c) le da una descripción del promedio del control de la glucosa en su sangre por los últimos 2 a 3 meses. Los resultados le dan una buena idea de que tan bien esta funcionando su plan de tratamiento para la diabetes.
Se ha demostrado que bajar su A1c a alrededor de un 7% o menos, puede reducir complicaciones.

Su A1c también se puede convertir en una cifra diferente para demostrar el promedio de su glucosa, o eAG (por sus siglas en inglés), de los últimos 2 a 3 meses. Esto le demuestra su nivel de A1c en unidades que le podrían ser mas familiares; igual a las unidades del monitor de la glucosa en la sangre.

Compare los niveles de A1C y eAG	
% de A1C	PROMEDIO DE AZÚCAR
6%	126
6.5%	140
7%	154
7.5%	169
8%	183
8.5%	197
9%	212
9.5%	226
10%	240

¡Hable con su doctor para saber su meta!

A1C

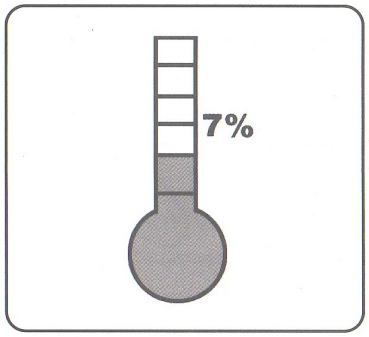


¿Qué es el A1C?

La prueba de A1C le dice que tan bien fue su control del azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Le ayuda a su doctor a decidir el mejor plan de tratamiento para usted.

¿Cada cuanto necesito esta prueba?
Por lo menos dos veces por año y a veces con más frecuencia.

¿Cuál es un buen nivel de A1C?



Más de 7% = Tome Acción
7% o menor = Buen Nivel

Fuente: Bryam Healthcare

Metas para el Azúcar en la Sangre

En Ayunas: 80-110
Antes de Comer: 90-130

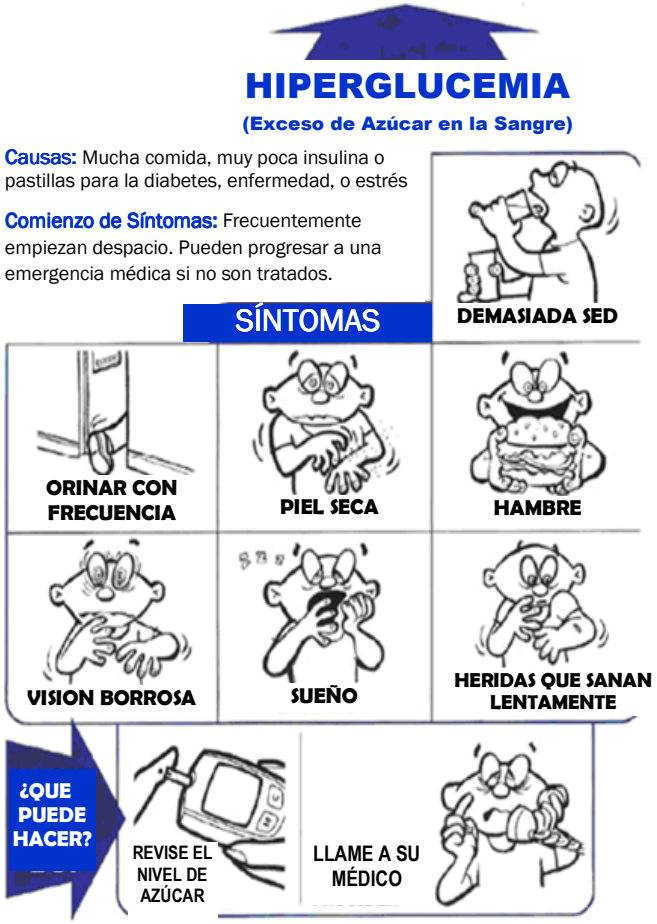
2 Horas Después de Comer: 140-160
Antes de Acostarse: 100-140

Los niveles de azúcar en la sangre varían de persona a persona. Consulte con su doctor para la mejor recomendación para usted.

Señales y Síntomas de Hipoglucemia

Fuente: Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc., 2001

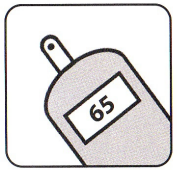
Señales y Síntomas de Hiperglucemia



Llame a su médico si el nivel del azúcar en la sangre es más alto de lo normal por 3 días o más y no sabe por qué.

Fuente: Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc., 2001

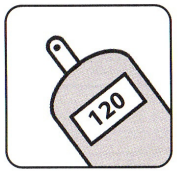
¿Que debo hacer si siento que el nivel del azúcar en mi sangre está bajo?

1 

Mida el nivel del azúcar en la sangre.

2

Si el nivel del azúcar es menos de 70 a la hora de acostarse, beba 4 onzas de jugo de fruta o 4 onzas de leche.

3 

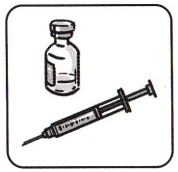
Espere 15 a 20 minutos y mida el nivel del azúcar de nuevo.

4

Si no piensa comer en las próximas 1 a 2 horas, coma un bocadillo - como queso y galletas saladas, crema de maní, o 4 onzas de leche.

5

Coma sus comidas a tiempo.

6 

Para los pacientes que usan insulina, inyéctese glucagon si el nivel del azúcar es menos de 50. Pregúntele a su doctor o a su educador de diabetes acerca de cómo funciona y cuando debe usarlo.

Por favor siempre sigua las instrucciones de sus proveedores con respecto a su plan de tratamiento individualizado.

Fuente: Bryam Healthcare