

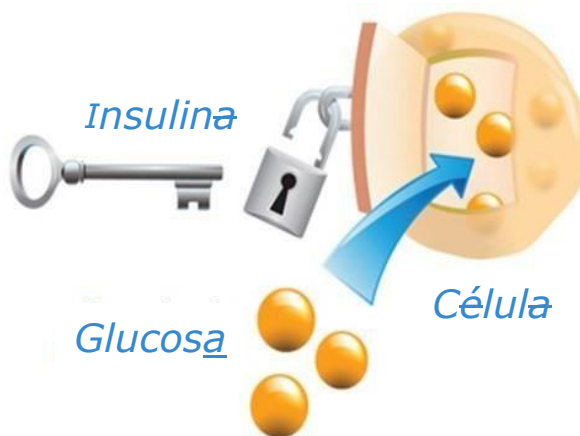


Tomando Control de tu Diabetes



¿Qué es la diabetes?

Cuando su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizarla bien, la glucosa presente en su sangre (azúcar) puede incrementarse. La diabetes ocurre cuando usted tiene demasiada glucosa en la sangre.



¿Por qué la diabetes es peligrosa?

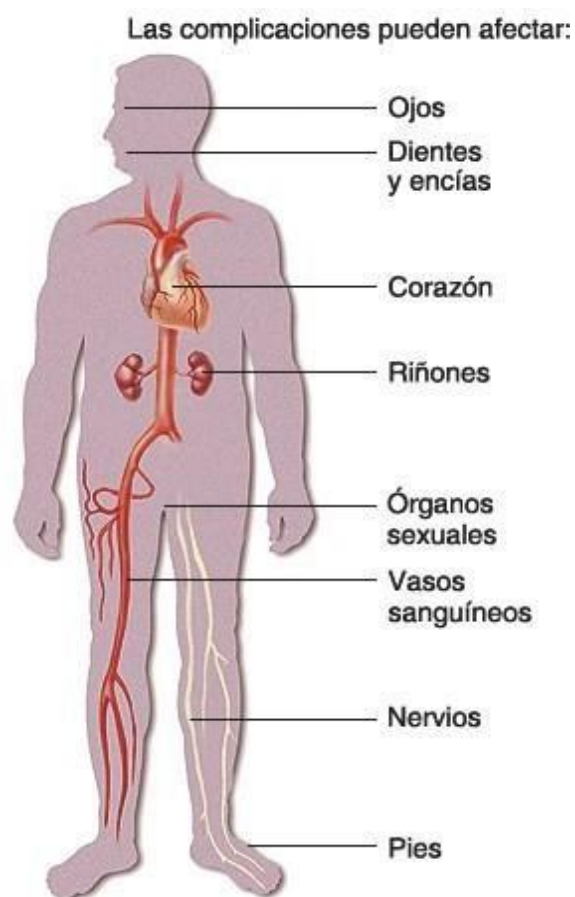
Cuando la glucosa presente en la sangre se mantiene elevada por un tiempo puede conllevar a muchos problemas serios de salud tales como:

- Ceguera
- Problemas en los riñones
- Daños en los nervios
- Amputaciones
- Ataque al corazón
- Derrame cerebral

Si la diabetes no se controla se convierte en una enfermedad grave y mortal.

¿Qué puedes hacer para controlar la glucosa en tu sangre?

Cuando usted come carbohidratos, su cuerpo transforma el carbohidrato en glucosa; por lo tanto, una manera importante de controlar su nivel de glucosa en la sangre es controlando las porciones de carbohidratos.



Cómo controlar su diabetes: Herramientas de auto-control

Hacer Esto Todos Los Días:



- Revise la glucosa en su sangre (azúcar en la sangre) como su médico se lo ha indicado

- Objetivo del nivel de Glucosa **antes de comer:** 80-130 mg/dL

- Objetivo del nivel de Glucosa 2 horas **después de comer:** 80-180 mg/dL



- Toma tus medicinas como tu médico te indique, incluso si te sientes bien



- Reduzca las grasas y la comida frita. Coma más frutas, vegetales y granos integrales



- Coma porciones más pequeñas, especialmente carbohidratos: arroz, pasta, pan, papas



- Controla tu peso y comienza a ejercitarse cada día



- Cepillarse y use hilo dental



- Revisa tus pies cada día. Busca cortes, ampollas, áreas rojas, o callos



- Deja de fumar

Hacer Esto Todos Los Años:



- Hágase un examen de la vista al menos UNA VEZ al año



- Hágase un examen de los pies al menos UNA VEZ al año



- Vaya al dentista al menos UNA VEZ al año



- Pregúntele a su proveedor médico sobre tomar aspirina para prevenir un ataque al corazón

La Depresión y Pasos Hacia Una Vida Saludable



Haga tiempo para realizar actividades que le gusten.

Cuando está deprimido es fácil perder la motivación para hacer ciertas actividades. Trate de hacer tiempo para involucrarse en actividades, aunque sea difícil al principio.



Coma sano - evite la comida rápida. Coma gran variedad de frutas y verduras, siguiendo su plan de control personal y el control de su nivel de azúcar en la sangre. Coma despacio y con placer.



No beba alcohol y limite la cafeína a una o dos bebidas al día, y beba suficiente agua (8 vasos al día). El alcohol puede hacerle sentir mejor inmediatamente, pero tiene efectos depresivos al final. La cafeína puede empeorar los efectos de ansiedad y problemas para dormir, que causa la depresión.



Haga ejercicio de acuerdo a la orientación de su proveedor de salud. 20 minutos o más de ejercicio rápido diario puede ayudar a aliviar la ansiedad y el estrés.



usted.

Pase tiempo con las personas que tengan un impacto positivo en



Tenga cuidado con sus pensamientos. El pensamiento negativo puede empeorar la depresión y hacerse un mal hábito. Cambie los malos pensamientos y preocupaciones por pensamientos positivos y realistas.



Póngase metas simples y de pasos pequeños. Es fácil sentirse agobiado cuando se está deprimido. Trate de dividir las cosas en pasos pequeños. Dese merito por cada paso que complete.

¿QUÉ ES MIA1C?

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

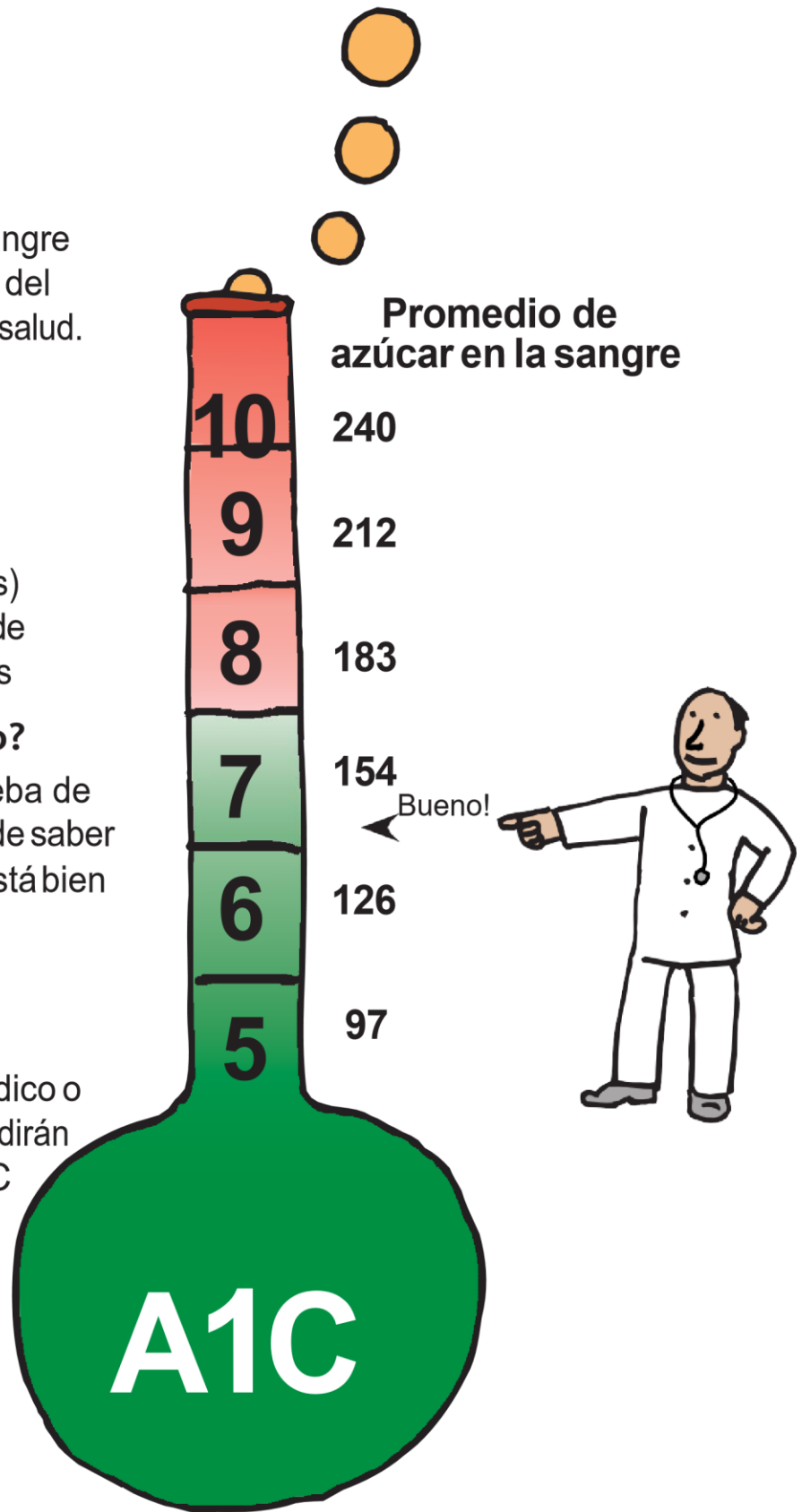
¿Por qué la necesito?

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.

¿Cuál es un buen número de A1C?

7 o menos. Usted y su médico o educador en diabetes decidirán el número (meta) de A1C que es mejor para usted.

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



AZÚCAR EN LA SANGRE ALTA (HIPERGLUCEMIA)

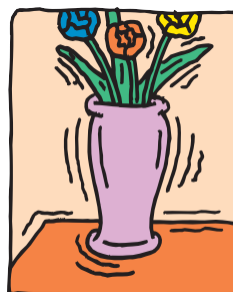
Es importante mantener bajo control su nivel de azúcar en la sangre. Demasiada azúcar en la sangre por mucho tiempo puede causar graves problemas de salud.

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.



AZÚCAR EN LA SANGRE BAJA

(Hipoglucemia)

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

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

Las señales de alerta incluyen:



Temblores o mareos



Visión borrosa



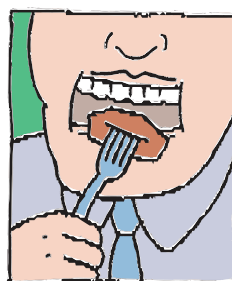
Debilidad o cansancio



Sudores



Dolor de cabeza



Hambre



Ira o nerviosismo

Qué hacer:



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



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



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

Diabetes & Nutrición:

Efectos de la comida sobre el azúcar en la sangre



CARBOHIDRATOS

Estos se transforman en glucosa y elevan el azúcar en la sangre.

Almidones: Pan, arroz, pastas, galletas, cereales, roscas, panecillos

Frutas: Frescas, enlatadas o secas

Lácteos: Leche, yogurt, leche de soya

Verduras con almidón: Papas, maíz, guisantes, yucca, plantanos

Postres: Tortas, bizcochos, galletas, helados, jarabe, mermelada, azúcar, miel, azúcar moreno, agave

Recuerda: incluso los almidones marrones afectan el azúcar en la sangre. Comidas libre de azucar pueden tener carbohidratos.

PROTEINAS

Estos tienen muy poco efecto sobre el azúcar en la sangre.

Mantequilla de cacahuete

Queso, requesón

Huevos

Pollo y pavo

Mariscos

Cerdo

Res

Carne frita (pescado/pollo)

*Elige carnes sin grasa.
(pollo y mariscos)*

GRASAS

Estos tienen muy poco efecto sobre el azúcar en la sangre.

Aceite de oliva y canola

Semillas/frutos secos

Aguacate

Mantequilla y Margarina

Crema agria

Crema de queso

Mayonesa

Aderezos de ensaladas

*Elige grasas
saludables (aceites,
semillas, nueces)*

Mi planificador de plato

Una comida saludable sabe buenísima



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



1/4 de proteína. 1/4 de almidón. 1/2 de vegetales.

Plato de 9 pulgadas



NYC Health
Michael R. Bloomberg,
Ayudante del
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H.,
Comisionado



Información nutricional con los colores del semáforo

¡ADELANTE!



¡DESPACIO!



¡PARE!



CONSUMIR CON MÁS FRECUENCIA

Vegetales frescos o

congelados sin almidón:

Remolacha, brócoli, ejotes, pepino, zanahoria, coliflor, apio, berenjena, espárragos, vegetales de hoja verde (lechuga, repollo, col rizada), hongos, cebolla, quimbombó, pimiento, tomate

Proteínas magras: Pollo, pavo, pescado, mariscos, atún enlatado en agua, tofu, clara de huevo

Para realzar el sabor:

Salsa, condimentos con bajo contenido de grasa, mostaza, encurtidos, vinagre, hierbas y especias, gelatina sin azúcar

CONSUMIR CON MODERACIÓN

Vegetales enlatados Enjuagados
Vegetales con almidón : Maíz, papa, yuca, plátano, porotos pallares, arvejas

Frutas frescas : Frutos rojos, cítricos, melón y manzana

Hidratos de carbono: Pan y pastas integrales, arroz integral, tortillas, frijoles (pintos, negros, etc.), palomitas de maíz y papas horneadas

Proteínas: Res, cerdo, atún enlatado en aceite, huevos enteros, mantequilla de cacahuete

Productos con menos grasa:

Yogurt, queso, leche con 1-2 % de grasa, crema agria, mayonesa, margarina, frutos secos, semillas, aceite de oliva, aceite de canola, aguacate

CONSUMIR CON MENOS FRECUENCIA

Carbohidratos: Pan blanco, tortillas, pasta, arroz, papas fritas, papas a la francesa, nachos y papas fritas inglesas

Dulces: Golosinas, galletas, pastel, tarta, muffins, donas, frutas enlatadas en almíbar

Proteínas: Carne frita (pollo, pescado, etc.), salchichas, tocino, perritos calientes, rollo de cerdo

Productos con alto contenido de grasa: Crema, mantequilla, mayonesa, queso, salsa de jugo de carne, manteca de cerdo

Cuidado personal de los pies



Pida a su médico que le revise pies en cada consulta



Examine sus pies diariamente y preste atención a cualquier cambio



Lávese los pies suavemente con agua tibia, nunca con agua caliente



Hidrátense los pies pero nunca aplique loción hidratante entre los dedos



Córtese las uñas con cuidado y de forma recta



Sacuda sus zapatos y siéntalos por dentro antes de usarlos



Nunca trate los callos o callosidades usted mismo



Nunca camine sin calzado. Utilice zapatos, pantuflas, o calcetines limpios y secos



Controle su diabetes y no fume



Notas



Este proyecto fue apoyado por una subvención de la Fundación Merck.

