

Escoja vivir

Su guía para sobrevivir con diabetes



Escoja vivir

Su guía para sobrevivir con diabetes

Cuidarse la diabetes realmente hace la diferencia.

Los estudios han demostrado que es posible proteger la salud a la larga si se cuida la glucosa (azúcar) en la sangre, la presión sanguínea y el colesterol. Hacer buenas selecciones, aprender lo más posible y trabajar estrechamente con su equipo de profesionales de atención médica, puede ayudarlo a prevenir o a retrasar las complicaciones de la diabetes.

Esta guía lo ayudará a aprender lo que necesita saber para cuidarse de la diabetes. Esperamos que lo encamine a su trayectoria de vivir bien con esta enfermedad.

Contenido

Conceptos básicos sobre la diabetes	1
Cómo obtener la mejor atención para su diabetes	3
Todo lo que necesita saber sobre la glucosa en la sangre	6
Cómo planear comidas saludables	10
Todo lo que necesita saber sobre la actividad física	14
Proteja su salud al adelgazar	16
Aprenda a cambiar sus hábitos	18
Medicamentos	20
Más vale prevenir	23
Cuidado de los pies	25
Conozca las señales de advertencia de un derrame cerebral o al corazón	26
Obtenga ayuda para dejar de fumar	27
Sexualidad y embarazo	28
Recursos	Contraportada interior

Conceptos básicos sobre la diabetes

¿Qué es la diabetes?



La diabetes es una condición en la cual el cuerpo no puede utilizar los alimentos debidamente. Es una condición seria que dura toda la vida. La diabetes no es como un resfriado o una gripe. No se contagia entre

personas. Todavía no existe una cura, pero se puede controlar y es posible tener una vida larga y sana aun teniendo diabetes.

Todos tenemos algo de glucosa (azúcar) en la sangre porque el cuerpo la necesita para convertirla en energía. Normalmente, el cuerpo convierte los alimentos en glucosa y luego la envía al torrente sanguíneo. La insulina, la hormona que se produce en el páncreas, ayuda a transportar la glucosa de la sangre hacia las células, para que éstas la usen como energía. El páncreas de las personas con diabetes no produce insulina, o no produce suficiente; a veces la insulina no funciona muy bien, o pueden darse los dos casos. La glucosa en la sangre se eleva cuando no hay insulina.

¿Cómo me puede afectar la diabetes?

Los niveles altos de glucosa en la sangre pueden dañar los vasos sanguíneos delgados del cuerpo, como los que existen en los ojos, los riñones y los nervios de los pies. La glucosa alta en la sangre también puede afectar los vasos sanguíneos grandes y ocasionar enfermedades del corazón o derrame cerebral.

La mayoría de las personas con diabetes padecen un “conjunto” de otros problemas de salud además de la diabetes, que incluyen alta presión sanguínea, colesterol dañino y sobrepeso u obesidad. Ya que cada uno de dichos padecimientos puede ocasionar problemas de salud de larga duración, como enfermedades cardíacas y derrame cerebral, en conjunto pueden representar graves aprietos.

Pero hay buenas noticias: es posible retrasar o prevenir los problemas si mantiene sus niveles de glucosa en la sangre, así como los de la presión arterial y el colesterol bajo control.

¿Hay distintos tipos de diabetes?

Existen tres tipos principales de diabetes:

- **La diabetes tipo 1** es una enfermedad en la cual el cuerpo no produce insulina. Generalmente se diagnostica durante la infancia o juventud y dura toda la vida. Las personas con diabetes tipo 1 se inyectan insulina diariamente. También mantienen niveles adecuados de glucosa en la sangre, balanceando la insulina con un plan de alimentos y ejercicio.
- **La diabetes tipo 2** es la manifestación más común de la enfermedad. Las personas con diabetes de tipo 2 la sobrellevan por medio de un plan de alimentos, una vida activa y, si los necesitan, tomando medicamentos para diabetes. Los diagnósticos de diabetes de tipo 2 ocurren generalmente en los adultos, pero se están dando cada vez más en niños y adolescentes.
- **La diabetes gestacional** es un tipo de diabetes que se diagnostica durante el embarazo. Para detectarla, típicamente se hace un análisis de sangre durante el período entre las semanas veintidós y veintiocho del embarazo. La diabetes gestacional desaparece después del parto. Se controla con un plan de alimentos y ejercicio, además de insulina en algunos casos. Las mujeres que desarrollan diabetes gestacional corren el peligro de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante.



¿Cómo se controla la diabetes?

Trabajar con su equipo de profesionales de atención médica para elaborar un plan que lo ayude a llegar a sus metas. Juntos se mantendrán al tanto de los conceptos básicos sobre la diabetes:

A es para **A1C (pronunciado A-uno-C):**

El análisis A1C sirve para determinar el promedio de glucosa en la sangre en los dos o tres últimos meses. Es un análisis de sangre “con memoria”.

B es para **bajar la presión sanguínea:**

Las medidas de la presión sanguínea indican con qué fuerza cursa la sangre en el torrente sanguíneo. Cuando tiene alta la presión sanguínea, su corazón tiene que trabajar más duro.

C es para **colesterol:** Sus niveles de colesterol indican la cantidad de grasa que tiene en la sangre. Hay tipos de colesterol, como el HDL, que ayudan a proteger el corazón. En cambio otros, como el colesterol LDL, pueden bloquear los vasos sanguíneos y ocasionar enfermedades cardíacas. Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre que aumenta el riesgo de padecer un derrame cerebral o ataque del corazón.

Si no está logrando sus metas, su equipo de profesionales de atención médica lo ayudará a cambiar su plan para mantener bien sus niveles.

Casi todo el cuidado cotidiano para la diabetes depende de usted y la parte que le corresponde incluye:

- seleccionar lo que come, cuándo come y en qué cantidades
- incluir actividad física en su rutina diaria
- tomar medicamentos (si los necesita) que lo ayudarán a lograr los niveles deseados de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol
- mantenerse al tanto de sus niveles de glucosa en la sangre, y de su presión arterial y colesterol
- aprender todo lo que pueda acerca de la diabetes: leer, hacer muchas preguntas y acudir a programas educativos sobre la diabetes

Las siguientes secciones explican cómo puede obtener la mejor atención para su diabetes y puede responder a muchas de las preguntas que podría tener sobre cómo vivir con diabetes.

Para más información:



La parte interior de la contraportada contiene una lista de recursos que podrían serle útiles para aprender más acerca de la diabetes.

Aunque esta guía es para adultos con diabetes tipo 2, la guía en sí y la página 28 incluyen recursos para niños y adolescentes, y para mujeres con diabetes gestacional.

Cómo obtener la mejor atención para su diabetes

Seguir las guías de la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA) puede servir para que las personas con diabetes tengan una vida más larga y sana. Llamadas Normas de cuidado, las guías describen el cuidado básico para personas con diabetes. Recibir atención actualizada para la diabetes puede ayudar a prevenir problemas a largo plazo tales como enfermedades cardíacas, derrame cerebrales y problemas de los ojos, pies o riñones.

Casi todo el cuidado cotidiano para la diabetes depende de usted y es posible tomar decisiones que tendrán un efecto positivo en su enfermedad. Usted selecciona lo que come, cuándo come y en qué cantidades. Usted decide si hará actividad física. Usted toma los medicamentos y se mantiene al tanto de sus niveles de glucosa en la sangre. Su equipo de profesionales de atención médica lo ayudará con información y le enseñará a cuidarse la diabetes; también se encargará de revisar sus niveles de A1C, presión arterial, colesterol, etcétera.

¿Qué debe suceder cuando vaya a las consultas con mi proveedor de atención médica?

Las Normas de cuidado describen lo que debe suceder durante las consultas con su proveedor de atención médica durante todo el año. Puede utilizar las siguientes secciones para asegurarse de que su equipo de profesionales de atención médica esté al tanto de lo que



necesita para atender bien la diabetes.

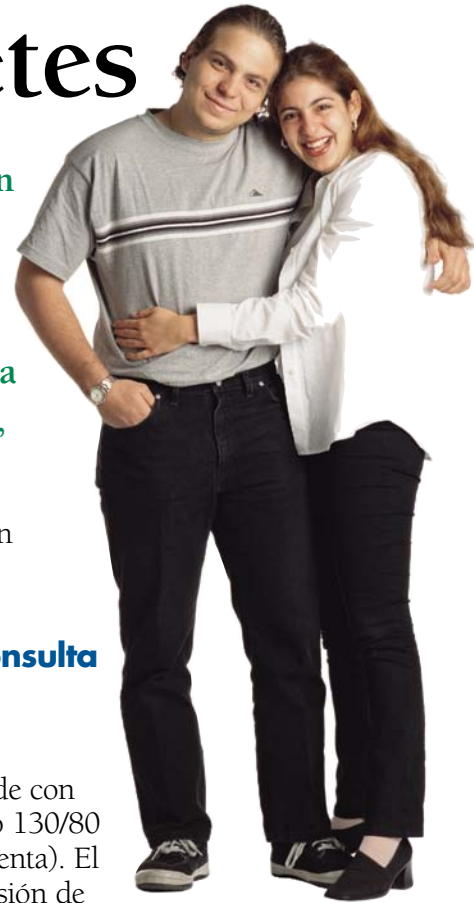
Revisar en cada consulta

Presión arterial

La presión arterial se mide con dos números, tales como 130/80 (ciento treinta sobre ochenta). El primer número es la presión de los latidos del corazón que empujan la sangre hacia las arterias. El segundo número es la presión que existe cuando el corazón descansa entre latidos y se relajan los vasos sanguíneos. La presión arterial alta puede ocasionar derrame cerebral o ataque del corazón, problemas de los ojos y enfermedades renales. La ADA recomienda que las personas con diabetes tengan la presión arterial por debajo de 130/80, para la mayoría de los casos. Si sus niveles no caen dentro de dicho rango, pueden ser útiles los planes de alimentos, la actividad física y los medicamentos. Trabaje con su equipo de profesionales de atención médica para planear una estrategia.

Peso

Adelgazar o evitar subir de peso puede ser parte de su plan para cuidarse si tiene diabetes. Si necesita adelgazar, bajar de diez a quince libras (6.8 kg) puede ayudarlo a lograr los niveles deseados de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol. Trabaje con su equipo de profesionales de atención médica para planear una estrategia.



Fumar

Si fuma, pídale a su proveedor de atención médica que lo ayude a dejar de hacerlo.

Revisar por lo menos cada tres a seis meses

A1C

Su proveedor de atención médica debe ordenar un chequeo de sus niveles de A1C. Los resultados le darán su promedio de glucosa en la sangre de los últimos dos a tres meses y le harán saber lo bien que está funcionando su plan de tratamiento. La ADA recomienda que las personas con diabetes tengan una medida A1C menor de 7, para la mayoría de los casos. Si sus niveles de A1C no quedan en dicho rango, pueden ser útiles los planes de alimentos, la actividad física y los medicamentos. Trabaje con su equipo de profesionales de atención médica para planear una estrategia.

Revisar por lo menos una vez al año

Colesterol

La ADA recomienda las siguientes metas para los niveles de colesterol de la mayoría de las personas con diabetes.

Colesterol LDL	Menos de 100
Colesterol HDL	Más de 40 (hombres)
	Más de 50 (mujeres)
Triglicéridos	Menos de 150

Si sus niveles de colesterol no caen en dicho rango, pueden ser útiles los planes de alimentos, la actividad física y los medicamentos. Trabaje con su equipo de profesionales de atención médica para planear una estrategia.

Microalbúmina

La prueba de microalbúmina sirve para revisar si hay pequeñas cantidades de proteína en la orina. Los resultados indicarán lo bien que le funcionan los riñones.

Examen de los pies

Su proveedor de atención médica puede revisarle los pies para detectar daños de los nervios y otros tipos de problemas. Los problemas de los pies se pueden evitar si se detectan y tratan a tiempo. Una de las pruebas más importantes es ver si siente la vibración de un diapasón o el toque ligero de un alambre delgado llamado monofilamento. Su proveedor de atención médica debe también revisarle la circulación sanguínea de los pies.

Examen de los ojos

Su proveedor de atención médica puede referirlo a un oculista para que le revise los vasos sanguíneos en los ojos y se puedan detectar a tiempo las señales tempranas de los daños oculares. Para realizar un examen detallado, el oculista le pondrá gotas en los ojos para dilatar las pupilas. Si se detectan con tiempo los problemas de los ojos, existen tratamientos que pueden ayudar a retrasar el avance de los mismos.

Vacuna contra la influenza y la pulmonía

Pida que lo inyecten contra la influenza cada año para prevenir la enfermedad. También debe vacunarse contra la pulmonía por lo menos una vez. Debe volverse a vacunar de pulmonía al cumplir 65 años, a menos de que se haya vacunado dentro de los últimos cinco años.



Cómo obtener la mejor atención

Qué hacer	Niveles que recomienda la ADA	Mis niveles deseados	Mis resultados Fecha _____	Mis resultados Fecha _____
En cada consulta				
Revisar las glucosas en la sangre				
Antes de comer	70-130 mg/dl			
Dos horas después de comer	Menos de 180 mg/dl			
Presión arterial	Menos de 130/80 mmHg			
Revisar el plan de alimentos				
Evaluar la actividad física				
Revisar el peso				
Hablar sobre preguntas o inquietudes				
Por lo menos cada seis meses				
A1C	Menos de 7%			
Por lo menos cada año				
Examen físico				
Colesterol				
Colesterol LDL	Menos de 100 mg/dl			
Colesterol HDL	Más de 40 mg/dl (hombres)			
	Más de 50 mg/dl (mujeres)			
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dl			
Examen de los ojos con pupilas dilatadas				
Examen de los pies				
Microalbúmina				
Vacuna contra la influenza				
Una vez				
Vacuna contra la pulmonía				

Educación sobre la diabetes y asesoramiento de nutrición

Si necesita cambiar su plan para controlar la diabetes, su proveedor de atención médica debe referirlo para recibir educación sobre la enfermedad y asesoramiento de nutrición.

Manténgase al tanto de sus niveles deseados

Para la mayoría de la personas con diabetes, la ADA recomienda que se logren los niveles que aparecen anteriormente. Usted podría tener metas distintas. Puede anotar sus objetivos y resultados en los espacios correspondientes.

Todo lo que necesita saber sobre la glucosa en la sangre

Debe mantener los niveles recomendados de glucosa en la sangre para tratar de prevenir o retrasar los problemas de salud de larga duración que ocasiona la diabetes. Una parte importante del control de la diabetes es mantenerse al tanto de sus niveles de glucosa en la sangre por medio de un medidor de glucosa; también debe saber los resultados de sus pruebas de A1C.

¿Qué ocasiona que suban o bajen los niveles de glucosa en la sangre?

Los niveles de glucosa en la sangre suben y bajan durante el día. Un elemento clave para cuidarse de la diabetes es comprender porqué se elevan o caen. Si conoce las razones, entonces puede tomar medidas que lo ayudarán a mantener los niveles correctos de glucosa en la sangre.

¿Qué puede ocasionar que suba la glucosa en la sangre?

- una comida o merienda más grande o con más carbohidratos que lo normal
- la inactividad
- no tomar el suficiente medicamento para la diabetes
- efectos secundarios de otros medicamentos
- una infección o alguna otra enfermedad, como gripe o influenza
- cambios hormonales como los que suceden durante la menstruación
- estrés



¿Qué cosas pueden ocasionar que disminuya la glucosa en la sangre?

- una comida o merienda más chica o con menos carbohidratos que lo normal
- tomar bebidas alcohólicas, sobre todo con el estómago vacío
- saltarse una comida o una merienda
- hacer más actividad de lo normal
- tomar más medicamento del apropiado para su diabetes
- efectos secundarios de otros medicamentos



¿Cuáles son los niveles deseados de glucosa en la sangre para las?

A continuación se indican los niveles que recomienda la Asociación Americana de la Diabetes. Hable con su equipo de profesionales de atención médica acerca de los niveles correctos para usted.

Niveles deseados para glucosa en la sangre, según la ADA	Mis resultados usuales	Mis niveles deseados
Antes de comer: de 70 a 130 mg/dl	_____ a _____	_____ a _____
Dos horas después de haber empezado la comida: menos de 180 mg/dl	menos de _____	menos de _____



¿Cuál es la mejor forma para mantenerme al tanto de mis niveles de glucosa en la sangre?

Revisarse la glucosa en la sangre le indicará si está manteniendo los niveles correctos. Hay dos maneras de hacerlo y las dos son útiles:

- puede usar un medidor de glucosa en la sangre para saber de su nivel en cualquier momento
- puede obtener una prueba de A1C en la sangre por lo menos dos veces al año

Uso de un medidor de glucosa en la sangre

Muchas personas usan un medidor para revisarse la glucosa en la sangre varias veces durante el día. Hable con su equipo de profesionales de atención médica para determinar un horario y la frecuencia con la que debe revisarse la glucosa de la sangre. Ellos pueden darle un cuaderno para que registre sus niveles. (La página 9 muestra un ejemplo.) Puede aprender a utilizar la información para tomar decisiones sobre su alimentación, actividad física y medicamentos.

Sus resultados indican lo bien que está funcionando su plan de atención de la diabetes. Podrá revisar los registros que haga en su cuaderno y ver patrones de los resultados que aparecen varias veces. Los patrones pueden ayudarlo a refinar su plan de manejo de la diabetes, junto con su equipo de profesionales de atención médica, para que pueda lograr los niveles que desea. Si sus niveles de glucosa en la sangre son mayores que los niveles deseados, llame a su proveedor de atención médica para programar una cita pronto.

Prueba A1C de glucosa en la sangre

El análisis A1C indica el promedio de glucosa en la sangre en los últimos dos o tres meses. Si tiene un promedio de 7% o mayor, probablemente necesite hacer cambios en su plan de manejo de la diabetes.

Recuérdale a su equipo de profesionales de atención médica que le hagan una prueba de A1C por lo menos dos veces al año.

Mis resultados de la prueba de A1C

Mis últimos resultados de la prueba de A1C fueron _____.

Mi niveles deseados en la prueba de A1C es _____.

Mi próxima prueba de A1C será _____.
(fecha)

¿Qué sucede si tengo la glucosa en la sangre demasiado alta?

Cuando tenga elevada la glucosa en la sangre, anote los detalles en su cuaderno de registros; luego hable con su equipo de profesionales de atención médica para que le recomienden cambios en su plan de alimentos, actividad física o medicamentos para la diabetes.

¿Qué sucede si tengo la glucosa en la sangre demasiado baja?

La condición llamada hipoglucemia ocurre cuando los niveles de glucosa en la sangre bajan a menos de 70; sus síntomas incluyen:

- hambre
- nervios y temblores
- sudor
- mareo
- sueño
- confusión
- ansiedad

Para información sobre los distintos tipos de monitores de glucosa en la sangre, asegúrese de ver la Guía anual de recursos de *Diabetes Forecast* que está disponible en línea en:

<http://www.diabetes.org/diabetes-forecast/resource-guide.jsp>.

Esta guía detallada tiene reseñas sobre productos y servicios para la diabetes para ayudarlo a obtener todo lo que necesita para cuidarse. (Note que esta información está disponible únicamente en inglés.)

Todo lo que necesita saber sobre la glucosa en la sangre

Si siente que tiene baja la glucosa en la sangre, use su medidor para revisar su nivel. Si el resultado es 70 o menos, siga éstas guías de tratamiento para elevarla de nuevo a un nivel más seguro. Coma o tome de inmediato algo de la siguiente lista para elevar su nivel de glucosa en la sangre:

- de 2 a 5 tabletas de glucosa
- 1/2 taza (4 onzas / 118 ml) de jugo de fruta
- 1/2 taza (4 onzas / 118 ml) de refresco normal (no de dieta)
- de 6 a 8 onzas (177 a 237 ml) de leche
- de 5 a 7 piezas de caramelo o dulce macizo
- 2 cucharaditas de azúcar o miel

Vuelva a revisar su nivel de glucosa en la sangre después de quince minutos. Si sigue siendo menos de 70, tome otra porción. Repita los pasos hasta que tenga un nivel de glucosa en la sangre de por lo menos 70.

¿Qué debo hacer si tengo niveles bajos de glucosa en la sangre con frecuencia?

Si es frecuente que tenga niveles bajos de glucosa en la sangre, podría ser necesario modificar su plan de alimentos, actividad física o medicamentos para la diabetes. Anote en su registro cuando tenga baja la glucosa en la sangre y escriba las causas posibles, como, por ejemplo, haberse ejercitado físicamente de manera inesperada. Luego hable al respecto con su equipo de profesionales de atención médica.

Cómo cuidarse si está enfermo

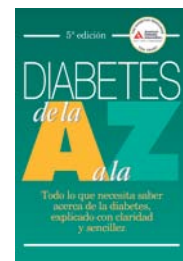
Las enfermedades menores como gripe e influenza pueden estresar al cuerpo. Para lidiar con el estrés, el cuerpo libera hormonas que lo ayudan a enfrentarlas, pero dichas hormonas tienen efectos secundarios. Elevan los niveles de glucosa en la sangre e interfieren con los efectos de la insulina para reducirlos. Entonces, cuando usted se enferma, es más difícil mantener sus niveles deseados de glucosa en la sangre. La mejor forma de prevenir que una enfermedad menor se convierta en un problema importante, es elaborar un plan de acción con anticipación para estar listo si llega a enfermarse.

Decida, antes de su próxima enfermedad y junto con su equipo de profesionales de atención médica, el plan de acción que pondrá en efecto. Dicho plan debe incluir lo siguiente:

- Cuándo llamar a su proveedor de atención médica.
- Qué tan seguido debe revisarse la glucosa en la sangre.
- Qué alimentos y líquidos debe tomar durante la enfermedad.
- Si debe revisarse la orina para detectar cetonas. El cuerpo produce cetonas cuando usa grasas en lugar de glucosa para tener energía. Si tiene cetonas en la orina, eso significa que su cuerpo no tiene suficiente insulina.
- Cambios que se requieran en cuanto a sus medicamentos. Quizás deba averiguar qué cantidad adicional de insulina debe tomar para reducir los niveles altos de glucosa en la sangre o si debe seguir tomando pastillas.

Diabetes de la A a la Z, 5ª ed.

¿Se siente confundido y perplejo con los términos de la diabetes? Diabetes de la A a la Z, será entonces su receta perfecta. Medicamentos, tratamientos, guías: Cincuenta categorías vitales que abarcan todo, desde alcohol, hasta vitaminas y adelgazamiento. **Oferta de promoción, 20% de descuento. Código de promoción CTL11. Oferta por tiempo limitado. No incluye impuestos, cargos por envío ni descuentos adicionales.**



Llame gratis para hacer su pedido: 1 800-232-6733. Núm. 4888-01
Precio a no miembros: \$14.95 Su precio: \$11.96

Todo lo que necesita saber sobre la glucosa en la sangre

Niveles de glucosa en la sangre

Niveles deseados, según la ADA:

Antes de desayunar: 70-130 mg/dl

Dos horas después de comer: menos de 180 mg/dl

MES: _____

Mi nivel deseado: _____

Mi nivel deseado: _____

Día	Desayuno	Comida	Cena	Otra hora	Comentarios
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Cómo planear comidas saludables

Planear las comidas es parte importante de su plan de tratamiento para la diabetes. Lo ayudará a lograr sus niveles deseados de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol. Si tiene sobrepeso, su plan de alimentos lo ayudará a adelgazar o, por lo menos, a no subir más de peso.

¿Ahora qué como?

Muchas personas piensan que no pueden comer sus alimentos favoritos si tienen diabetes. Sin embargo, sí podrá seguir comiendo las cosas que le gustan, lo que cuenta son las cantidades.

Un plan saludable de alimentos para diabetes incluye comida de todos los grupos alimenticios: cereales y panes, frutas, verduras, carne y substitutos de carne y productos lácteos. Tales alimentos le dan la energía, las vitaminas y los minerales que necesita para estar bien de salud. De hecho, el plan de alimentos para personas con diabetes es un ejemplo ideal de la manera en la que deberían comer todos.

¿Cómo funciona un plan de alimentos?

Su plan de alimentos se diseña especialmente para usted, según sus metas y gustos. Lo ayudará a elegir:

- qué comer
- cuánto comer
- cuándo comer

Para preparar su plan de alimentos, pida a su equipo de profesionales de atención médica que lo refiera a un dietista especializado en diabetes. El dietista escuchará sus objetivos, tomará en cuenta sus problemas de salud y le dará las herramientas y el apoyo que necesita para tener éxito. El plan de alimentos se basa en:

- lo que le gusta comer y beber
- su horario de trabajo o estudios
- su estado de salud
- cuántas calorías necesita
- el tipo de ejercicio que hace y el horario de ejercicios que lleva

Cuando cambia algo de lo anteriormente mencionado, es posible que también tenga que cambiar su plan de alimentos. Es buena idea repasar su plan de alimentos con su dietista aproximadamente cada seis meses.

Si necesita ayuda para encontrar un dietista en su zona, comuníquese con un programa educativo reconocido por la ADA (1-800-DIABETES; www.diabetes.org/professional/recognition) o con la Asociación Dietética Americana (American Dietetic Association) (1-800-366-1655; www.eatright.org).

¿Qué hay sobre tener que contar los carbohidratos?

Los alimentos con carbohidratos, tales como pan, tortillas, panecillos, arroz, galletas saladas, cereal, fruta, jugo, leche, yogurt, papas, maíz, chícharos (guisantes) y dulces, son los que más elevan los niveles de glucosa en la sangre. Sin embargo, siguen siendo una parte importante de una alimentación saludable. Para lograr sus niveles deseados de glucosa en la sangre, puede ser útil mantener constantes las cantidades de carbohidratos que consume en las comidas y meriendas. Por ejemplo, si come más carbohidratos que lo normal en una comida, es probable que su nivel de glucosa en la sangre sea más alto que lo general unas horas después. A mucha gente le funciona bien comer entre tres y cuatro porciones de carbohidratos en cada comida.

Una porción de carbohidratos equivale a 15 gramos de carbohidratos. Use la gráfica de la siguiente página para familiarizarse con los tamaños de las porciones. También puede verificar los tamaños de sus porciones usando tazas y cucharas de medir o una pesa, o leyendo las etiquetas de información nutricional que tienen los alimentos.

¿Cuánto pesa una porción de carbohidratos? Aproximadamente 15 gramos, o uno de los siguientes:

manzana: 1 chica (4 onzas / 113 gramos)	leche: 1 taza
bagel: 1/4 de una pieza grande (1 onza / 28 gramos)	jugo de naranja (china): 1/2 taza
plátano (banano): 1 chico (4 onzas / 113 gramos)	pasta (cocida): 1/3 taza
panecillo: 1	durazno (melocotón): 1 chico (4 onzas / 113 gramos)
pan: 1 rebanada	chícharos (guisantes): 1/2 taza
pastel (torta) (sin glaseado): cuadrito de 2 pulgadas	frijoles (habichuelas) pintos o rojos: 1/2 taza
cereal (cocido): 1/2 taza	palomitas de maíz: 3 tazas tronadas
cereal (listo para comer): 3/4 taza	papa, en puré: 1/2 taza
galletas: 2 chicas (unos 2/3 de onza / 19 gramos)	papitas fritas: 3/4 de onza / 21 gramos (unas 15-20)
maíz: 1/2 taza	pretzels: 3/4 de onza / 21 gramos
galletas saladas (saltinas): 6	arroz: 1/3 taza
fruta, enlatada: 1/2 taza	azúcar: 1 cucharada
pan para hamburguesa: 1/2 bollo	camote (batata dulce): 1/2 taza
helado (ligero): 1/2 taza	tortilla tostada para tacos: 2 de 6 pulgadas (15.2 cm)
mermelada o jalea: 1 cucharada	tortilla 1 de 6 pulgadas (15.2 cm)

¿Debo evitar las grasas?

Reducir los alimentos que tienen grasas saturadas o grasas trans puede ayudar a disminuir el colesterol, a adelgazar y a prevenir las enfermedades del corazón. Los alimentos que contienen cantidades altas de grasa saturada incluyen:

- carne
- mantequilla
- leche entera
- crema, queso
- manteca animal
- manteca vegetal
- muchos productos horneados (pasteles)
- aceites tropicales como los de palma y coco

Los alimentos que contienen cantidades altas de grasa trans incluyen:

- galletas saladas
- golosinas para meriendas
- galletas dulces
- donas (rosquillas)
- papas fritas a la francesa
- margarina en barra

¿Hay otros tipos de grasas más saludables?

Hay grasas que pueden ayudarlo a rebajar el colesterol; son las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Puede encontrarlas en los aceites de oliva, canola, maíz, girasol y cártamo, así como en las nueces secas como almendras, nueces de la India y en la mantequilla de cacahuete (maní) y los aguacates.

Otras grasas saludables son los ácidos grasos omega 3. Son grasas que se encuentran en pescados tales como atún albacore, arenques, macarela (caballa), trucha arco iris y salmón.

Elimine las grasas

Una manera de quitar las grasas es sustituirlas con ingredientes con menos grasa en sus recetas favoritas. Pruebe carne molida extramagra de res o pavo, en lugar de la normal. Use mayonesa o aderezos de ensalada bajos en grasa en lugar de las variedades regulares.

Opciones acertadas de alimentos: qué probar y por qué

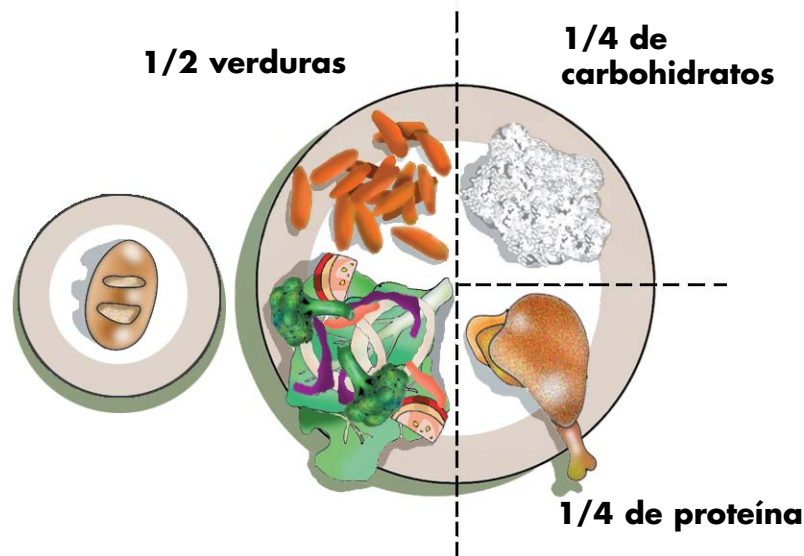
En lugar de...	Pruebe esto...	¿Por qué?
Leche entera o de 2% de grasa	leche con 1% de grasa o descremada	menos grasa en total, menos grasa saturada y menos colesterol
Queso regular	queso bajo en grasa	
Meriendas o golosinas con aceite hidrogenado, aceite de palma o aceite de coco	meriendas o golosinas sin grasa o bajas en grasa	menos grasa en total, menos grasa saturada
Mayonesa regular	mayonesa o mostaza baja en grasa; yogurt sin grasa en salsas y recetas	menos grasa en total
Manteca vegetal, mantequilla	aceite de canola u oliva	disminuye el colesterol
Pollo frito	pollo al horno	menos grasa en total, menos grasa saturada
Boloña, salami o pastrami	rebanadas de pavo o rostbif magro	
Bistec asado	salmón asado o al horno	tiene ácidos grasos omega 3

Califique su plato

Una manera rápida para planear comidas saludables es calificar su plato. Hágase las siguientes preguntas:

- ¿La cuarta parte del plato lleva alimentos con carbohidratos, tales como fideos, arroz, maíz o fruta?
- ¿La otra cuarta parte del plato tiene carne o substitutos de carne, tales como pollo, pavo, pescado, res o puerco?
- ¿Por lo menos la mitad del plato son verduras (ensalada o verduras cocidas, tales como espinacas o brócoli)?

Querrá también incluir otra porción de carbohidratos, como un vaso de leche o un panecillo. Recuerde, a mucha gente le funciona bien comer de tres a cuatro porciones de carbohidratos en cada comida.



Para más información sobre cómo planear comidas y cómo comer más saludable, llame al 1-800-DIABETES (800-342-2383) y pida los siguientes recursos gratuitos:

- ¿Qué Puedo Comer?
- Consejos prácticos para una alimentación saludable (Consejero de Diabetes #19)

Cambios de comidas

Generalmente podrá encontrar substitutos con menos calorías y grasas de los alimentos que come, sin importar cuáles sean. Opte por alimentos asados en lugar de fritos. Pida que le sirvan aparte los aderezos de ensalada y las salsas, y consuma muy poco de éstos. Ahorre en su salud y no en su billetera, pida la porción más pequeña disponible.

Comida alta en calorías y grasa	calorías	grasa total (gramos)	grasa saturada (gramos)	sodio (mg)
Hamburguesa doble con queso, tocino y pan	580	35	20	1240
Papas fritas a la francesa grandes (sin sal)	500	25	15	510
Refresco regular de cola, tamaño grande	330	0	0	0
Totales	1410	60	35	1750

Comida con menos calorías y grasa	calorías	grasa total (gramos)	grasa saturada (gramos)	sodio (mg)
Hamburguesa con pan	310	15	5	580
Papas fritas a la francesa chicas (sin sal)*	230	10	5	240
Refresco de cola, dietético	0	0	0	0
Totales	540	25	10	820

*Para una comida con aún menos grasa y calorías, considere una ensalada y una pieza de fruta en lugar de las papas fritas.

Más allá del arroz y las habichuelas

Lorena Drago, MS, RD, CDN, CDE

¿Ya se cansó de ver únicamente comida mexicana en su plan de comida “latina”? Aprenda a incorporar sus alimentos favoritos en su plan, desde plátanos, guayabas, papaya, mamey y sapote, hasta dulces y postres, como majarete, flan y arroz en leche. Cada sección incluye una lista útil de preguntas frecuentes.

288 páginas. Portada blanda.

Oferta de promoción, 20% de descuento. Código de promoción CTL11.

Oferta por tiempo limitado.

No incluye impuestos, cargos por envío ni descuentos adicionales.



Llame gratis para hacer su pedido: 1 800-232-6733
Núm. 4719-01 Precio para no miembros: \$16.95 Su precio: \$13.56

Todo lo que necesita saber sobre la actividad física

¿Por qué es importante que las personas con diabetes se mantengan activos?

Esto es lo que la actividad física puede hacer por usted:

- Disminuye la glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol.
- Disminuye su riesgo de padecer enfermedades del corazón o derrame cerebral.
- Alivia el estrés.
- Ayuda a que la insulina funcione mejor.
- Fortalece músculos, huesos y el corazón.
- Mejora la circulación sanguínea y tonifica los músculos.
- Mantiene flexibles el cuerpo y las articulaciones.

Puede encontrar maneras de agregar actividad física durante el día, incluso si no ha hecho ejercicio nunca antes. Se beneficiará aun si las actividades no son vigorosas.

No me he mantenido muy activo últimamente, ¿qué debo hacer primero?

Comience con un chequeo; su proveedor de atención médica le revisará el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, riñones y pies, y el sistema nervioso. Si las pruebas muestran señales de enfermedad, su proveedor puede recomendarle actividades que lo ayudarán pero que no empeorarán su estado.

¿Cuáles son los mejores tipos de actividad física?

Una rutina completa de actividad física incluye cuatro tipos de actividades:

- mantenerse activo a lo largo del día
- ejercicio aeróbico, como caminar, natación o danza
- fortalecimiento; por ejemplo levantar pesas
- ejercicios de flexibilidad, como los estiramientos

Para mantenerse activo a lo largo del día

La actividad lo ayuda a quemar calorías. Marque las cosas que le gustaría probar:

- Cuando sea posible, camine en lugar de manejar.
- Tome las escaleras en lugar del ascensor.
- Trabaje en el jardín, rastrille hojas o lave su carro.
- Juegue con los niños.
- Haga dos vueltas para subir cosas a la planta alta.
- Estacionese lejos de la entrada del centro comercial para caminar más distancia hacia las tiendas.



Ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico fortalece el corazón y los huesos, reduce el estrés, ayuda a que funcione mejor la insulina y mejora la circulación sanguínea. Además, disminuye el riesgo de padecer enfermedades del corazón al reducir los niveles de glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Para la mayoría de las personas, lo mejor es tratar de hacer ejercicio



unos treinta minutos diarios, por lo menos cinco veces a la semana. Si lleva tiempo sin ejercitarse mucho, puede empezar con cinco a diez minutos diarios e ir aumentando la duración cada semana. También puede dividir la actividad del día, pruebe una caminata vigorosa de diez minutos después de cada comida. Éstos son algunos ejemplos de ejercicios aeróbicos:

- Haga una caminata vigorosa todos los días.
- Vaya a bailar o tome una clase de danza aeróbica.
- Nade o haga ejercicios aeróbicos en la piscina.
- Salga en bicicleta o use una bicicleta estacionaria en su casa.

Fortalecimiento

El fortalecimiento le ayuda a desarrollar huesos y músculos fuertes y le facilita las tareas diarias, como cargar las bolsas del mercado. Si tiene más músculo, también quema más calorías aun cuando esté descansando. Haga su rutina de fortalecimiento varias veces por semana. Éstas son algunas formas de hacerlo:

- Levante pesas en casa.
- Inscríbase en una clase de fortalecimiento con pesas, bandas elásticas o tubos de plástico.

Mi plan para aumentar mi actividad física:

Lo que haré:

Lo que necesito para estar listo:

Qué días y horarios:

La duración de cada sesión será:

Ejercicios de flexibilidad

Los ejercicios de flexibilidad, estiramientos, ayudan a mantener flexibles las articulaciones y a reducir la posibilidad de que se lastime al hacer ejercicio. Hacer de cinco a diez minutos de estiramientos leves le ayuda a calentar el cuerpo y a estar listo para el ejercicio aeróbico; también lo ayuda a enfriarse después de la actividad. Su equipo de profesionales de atención médica puede darle información acerca de cómo hacer estiramientos.



Proteja su salud al adelgazar

Adelgazar le ayudará a mejorar sus niveles de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol. No es necesario que baje mucho peso para ver los beneficios; hasta una reducción de diez a quince libras (4.5 a 6.8 kg) puede ayudar mucho.

Adelgazar puede ser una batalla porque significa que tiene que hacer cambios en la forma en la que se alimenta y en su nivel de actividad física. Con la edad es más difícil bajar de peso porque quemamos menos calorías y también tenemos la tendencia de ser menos activos. Adelgazar toma tiempo y puede ser frustrante. **Lo bueno es que sí es posible adelgazar y mantenerse en buen peso, aun si no lo ha hecho anteriormente.**

¿Cuáles son las estrategias que me pueden ayudar a adelgazar?

Éstas son las cosas que funcionan para quienes han adelgazado y mantienen un buen peso:

- Disminuyen su consumo de calorías y grasa.
- Se mantienen físicamente activos la mayor parte de la semana.
- Desayunan todos los días.
- Mantienen un registro de lo que pesan, lo que comen y beben, y lo que hacen como actividad física.

Algunas personas acuden a programas de adelgazamiento y otras usan sus propias estrategias. Piense en el método que le funcionará mejor a usted. Sólo recuerde que los estudios muestran que es más fácil adelgazar cuando se usa la combinación de un plan de alimentos y actividad física.

Estrategias para adelgazar

Seleccione lo que le ayudará a bajar de peso. Marque lo que puede hacer y que está dispuesto a hacer, o anote sus propias ideas. Recuerde que cada paso lo acerca más a sus metas.



Cómo disminuir su consumo de calorías y grasa

- Coma porciones más pequeñas de sus alimentos favoritos que son altos en calorías.
- Cuando coma, comparta la mitad del plato con un familiar o amigo, o bien, llévese la mitad a casa para terminarlo el día siguiente.
- Pida que le sirvan “aparte” los aderezos de ensalada y las salsas, y consuma muy poco de estos.
- Incluya una fruta o verdura con cada comida o merienda.
- Cocine con poca grasa: asados (en asador o al horno), a la plancha, en el horno de microondas, al vapor u horneando. Use sartenes o sprays antiadherentes.

- ❑ Evite las bebidas azucaradas y los jugos de frutas, o reduzca el consumo de estos. Beba más agua, aguas saborizadas (agua mineral con gas y una rebanada de limón) o bebidas dietéticas.
- ❑ Sustituya ingredientes bajos en grasa en sus recetas favoritas. Por ejemplo, pruebe el queso bajo en grasa en lugar del regular.
- ❑ Use menos condimentos altos en grasa, como mantequilla, margarina, crema agria, aderezo regular para ensaladas, mayonesa o salsas cremosas. En su lugar, sazone la comida con hierbas, especias, salsa, jugo de limón y otras opciones bajas en grasa.
- ❑ Lea las etiquetas de los alimentos. Seleccione productos con menos calorías y grasa.
- ❑ Mantenga llena su despensa con meriendas bajas en calorías y grasa, tales como palomitas de maíz hechas con aire, pretzels y fruta. Coma porciones pequeñas.
- ❑ Otras cosas que puedo hacer:

Cómo hacer más actividad física

- ❑ Camine por lo menos treinta minutos todos los días. También puede dividir su actividad del día; pruebe una caminata vigorosa de diez minutos después de cada comida. Si no se ha ejercitado mucho últimamente, puede empezar con cinco a diez minutos diarios; luego caminar más seguido y aumentar la distancia.
- ❑ Encuentre una actividad física que disfrute, como natación, danza, ciclismo o hacer ejercicio con videos o programas de televisión.
- ❑ Manténgase activo en casa: trabaje en el jardín, juegue con los niños, no use el control remoto para cambiar el canal de la televisión y camine mientras habla por teléfono.
- ❑ Suba por las escaleras en lugar del ascensor.
- ❑ Salga a caminar con su perro en forma regular.
- ❑ Cuando sea posible, camine en lugar de manejar.
- ❑ Estacionese lejos de la entrada del centro comercial para caminar más distancia hacia las tiendas.
- ❑ Otras cosas que puedo hacer:

Cómo mantenerse al tanto de su avance

- ❑ Manténgase al tanto de sus esfuerzos por adelgazar. Muchas personas se dan cuenta de que anotar todo las ayuda a mantenerse firmes. Use un cuaderno pequeño y llévelo consigo todo el día.
- ❑ Anote todo lo que come y bebe. Incluya el tamaño de la porción. Hay quienes se fijan metas de calorías o gramos de grasa y se mantienen al tanto de sus totales diarios.
- ❑ Tome nota del tipo de actividad física que hizo y la duración de la misma.
- ❑ Querrá pesarse una vez por semana y anotar su peso; también puede medir su avance por la manera en la que le quede la ropa. ¿Se le han aflojado un poco los pantalones? ¿Le queda la blusa que no se había puesto en años?

Cómo puede serle útil un sistema de apoyo

Muchas personas se dan cuenta de que se mantienen motivadas si se reúnen regularmente con otras que también tratan de adelgazar. Querrá considerar la posibilidad de unirse a un grupo de adelgazamiento, de ejercicio o de apoyo general. También puede crear su propio sistema de apoyo al hablar con su familia y amistades acerca de sus éxitos y sus luchas. Tenga a un amigo para caminar, o reúna amigos que también quieran mejorar su salud. Entre todos pueden fijar metas para el éxito.



Aprenda a cambiar sus hábitos

De usted depende la mayor parte del cuidado de su diabetes. Quizá ya cambió algunos hábitos para cuidarse mejor. Quizá quiera cambiar otros, pero se siente atorado y no ha podido comenzar. **Hay veces que es difícil cambiar de hábitos. Sin embargo, puede aprender un método de pasos que lo ayuden a lograr sus metas.**

¿Qué pasa cuando cambia un hábito?

Todos los cambios se hacen en varias etapas:

Contemplación anticipada. Quizá piense que le haría bien cambiar, pero no está listo o le falta interés. Siente que le sería demasiado difícil cambiar.

Contemplación. Piensa en cambiar pero no aún. En esta etapa, los costos de hacer el cambio siguen siendo mayores que los beneficios.

Preparación. Está listo para cambiar dentro del presente mes. Ya hizo un plan realista y juntó lo necesario para llevarlo a cabo.

Acción. Ya dio el primer paso y comenzó su rutina nueva. Sin embargo, hay veces que se siente tentado a regresar a sus hábitos de antes.

Mantenimiento. Después de seis meses de su nueva rutina, ya se siente acostumbrado a ésta. Se le ha convertido en un hábito.

Piense en qué etapa se encuentra para los cambios que desea hacer. ¿Está en las fases tempranas o aún no está listo para cambiar? O es posible que desee cambiar, pero no sabe cómo hacerlo. Saber la etapa en la que se encuentra puede ser útil para elegir el mejor método para cambiar sus hábitos y lograr sus metas.

Cambio de hábitos: Cómo empezar

Piense en el cuidado de su diabetes. Luego anote sus respuestas.

¿Cuál es mi meta?

¿Qué cambio me ayudaría a lograr mi meta?

¿En qué etapa me encuentro para hacer ese cambio?

- No estoy listo para cambiar en estos momentos.
- Estoy pensando en cambiar en algún momento.
- Quizás lo haga el mes que viene.
- Ya estoy cambiando.
- Comencé el cambio hace más de seis meses.

¿No está lo suficientemente listo para actuar?

Para moverse de la etapa de “no listo” a la etapa de acción:

- Considere los beneficios del cambio. Por ejemplo: si caminará media hora por las mañanas, ¿cuál sería el impacto en su salud? ¿Cómo repercutiría en su peso?

Responda estas preguntas:

¿Qué parte de este cambio sería difícil para mí?

¿Por qué nunca he hecho este cambio?

¿Cómo puedo resolver estos problemas?

¿Está listo para cambiar? Esto es lo que debe hacer ahora.

Para cambiar un hábito necesita tener un plan realista que se pueda lograr. Su plan debe ser lo más específico posible. Su equipo de profesionales de atención médica puede darle información que lo ayudará a elaborar su plan. Anote su plan aquí:

Esto es lo que haré:

Ejemplo: Caminaré ágilmente durante media hora, cinco días de la semana.

Esto es cuándo lo haré:

Ejemplo: Caminaré después de desayunar.

Esto es lo que necesito para estar listo:

Ejemplo: Necesito zapatos cómodos para caminar.

Esto puede obstaculizar mi plan:

Ejemplo: Si llueve, no podré caminar afuera.

Si eso sucede, entonces haré lo siguiente:

Ejemplo: Iré al centro de recreación y caminaré adentro.

Ésta es la fecha en la que empezaré:

Ejemplo: Comenzaré a caminar el lunes.

¿Está listo para dar el primer paso? ¿Ya está actuando para el cambio?

Esto es lo que debe hacer ahora.

Una vez que haya comenzado con su nuevo hábito, querrá tomar pasos para seguir con lo que está haciendo. Estos pasos lo pueden ayudar:

- Organice las cosas para que le sea más fácil adherirse a su hábito nuevo. Por ejemplo, abastecerse de verduras y frutas en lugar de meriendas altas en grasa.
- Cambie su horario o rutina para que le sea fácil encontrar tiempo para su nuevo hábito. Si prefiere caminar temprano en la mañana, antes de trabajar, levántese un poco antes para tener tiempo.
- Piense en los obstáculos que podrían surgir y tenga planes para sobrepasarlos.
- Pida el apoyo de familiares, amigos y de su equipo de profesionales de atención médica. Por ejemplo, pídale a un familiar que cuide a sus niños mientras usted sale a caminar.
- No se desespere si a veces se descuida y regresa a sus hábitos anteriores. Vuelva a comenzar al día siguiente.
- Manténgase al tanto de sus esfuerzos anotando todo lo que hace.
- Varíe su rutina para que siga siendo interesante. Por ejemplo, si ya se cansó de caminar en su colonia, entonces camine en el centro comercial.
- Premíese a sí mismo por mantenerse en su plan.

Recuerde:
Lleva tiempo establecer hábitos nuevos, pero su paciencia y perseverancia le darán recompensa a la larga.

Medicamentos

Los planes de alimentos y la actividad física pueden ayudar a controlar la glucosa en la sangre, la presión sanguínea y el colesterol, pero muchas personas también necesitan medicamentos para lograr sus metas en tales aspectos. Es posible que parte de su plan de tratamiento incluya pastillas para la diabetes o inyecciones de insulina, pastillas para la presión alta y el colesterol o incluso aspirina.

¿Cuáles medicinas ayudan a manejar la glucosa en la sangre?

Las diversas medicinas para la diabetes funcionan en forma diferente para ayudar a mantener los niveles deseados de glucosa en la sangre. Hay personas que toman un tipo de pastilla, mientras que otras toman dos distintas o una combinada, ya que hay medicamentos que funcionan mejor juntos. Otras personas toman pastillas e insulina, o únicamente insulina. Con el tiempo es necesario cambiar los tipos o las cantidades de las medicinas para mantener los niveles deseados de A1C.

Éstos son los tipos de medicamentos que se usan para controlar la glucosa en la sangre:

- Los **biguanidos** reducen la cantidad de azúcar almacenada que libera el hígado en el cuerpo.
- Las **sulfonilureas**, los **miméticos de incretina** y los **inhibidores de DPP-4** funcionan de maneras distintas, pero le ayudan al cuerpo a producir más insulina.
- Las **meglitinidas** le ayudan al cuerpo a liberar un torrente rápido de insulina al comer.
- Los **inhibidores de alfa glucosidasa** hacen que se digieran más lento algunos carbohidratos para que sean menos altos los niveles de glucosa en la sangre después de comer.
- Las **tiazolidinedionas** (TZD o glitazonas) disminuyen la resistencia a la insulina y ayudan a que ésta funcione mejor.

- La **insulina** que usan diariamente las personas con diabetes tipo 1, y algunas con diabetes tipo 2, ayuda a controlar la glucosa en la sangre. Diferentes tipos de insulina funcionan a velocidades distintas. Si toma insulina, su equipo de profesionales de atención médica le ayudará a programar una rutina que concuerde con su estilo de vida, y que le ayude a mantener la glucosa en la sangre a niveles casi normales y a sentirse bien.

¿Cuáles son los diferentes tipos de insulina?

- La **insulina de acción rápida** comienza a funcionar en menos de quince minutos. Trabaja en su mayor efecto en aproximadamente una hora y permanece en la sangre de tres a seis horas.
- La **insulina regular** comienza a trabajar una media hora después de inyectarla. Trabaja en su mayor efecto de dos a tres horas después de la inyección y permanece en la sangre de tres a seis horas.
- La **insulina de acción intermedia** (NPH o Lente) tarda de dos a cuatro horas para llegar a la sangre. Trabaja en su mayor efecto de cuatro a diez horas después de inyectarla y perdura de diez a dieciséis horas.
- La **insulina de acción prolongada** (Ultralente o Glargina) comienza a funcionar varias horas después de inyectarla. Permanece en la sangre de veinte a veinticuatro horas.

¿Cuáles medicinas ayudan a bajar la presión arterial?

Muchas personas necesitan un medicamento, o varios, para bajar la presión sanguínea a los niveles deseados. Los medicamentos para bajar la presión incluyen diuréticos, inhibidores de la enzima convertidora de antiotensina (ACE), bloqueadores de los receptores de antiotensina (ARB), bloqueadores beta y bloqueadores del calcio.

Se ha demostrado que algunas medicinas para la presión arterial protegen en contra de las enfermedades renales y disminuyen los riesgos de padecer ataques del corazón o derrame cerebral. Su proveedor de atención médica puede ayudarlo a determinar las medicinas más adecuadas.

¿Qué medicinas mejoran el colesterol?

Si no puede controlar sus niveles de colesterol con su plan de alimentos y haciendo ejercicio, es hora de probar los medicamentos. Podrían recetarle varias clases de medicamentos: estatinas, secuestradores de ácidos biliares, ácidos fibrícos, ácidos nicotínicos o un inhibidor de absorción del colesterol.

Los medicamentos más eficaces para reducir el colesterol son las estatinas, las cuales ayudan a reducir las cantidades de éste que el cuerpo produce en forma natural. También se ha comprobado que reducen los ataques del corazón y derrame cerebral.

¿Debo tomar aspirina?

Su equipo de profesionales de atención médica también podría recomendar que tome aspirina todos los días para reducir las posibilidades de un ataque al corazón o derrame cerebral. La aspirina diluye la sangre y hace menos probable que se formen coágulos.

¿Cómo me puedo mantener al tanto de mis medicamentos?

Puede ser difícil mantenerse al tanto cuando es necesario tomar varias medicinas, pero se sentirá mejor si toma algunos pasos para organizarlas. Estos consejos pueden ayudarlo a mantenerse sano:

Aprenda los datos básicos de sus medicamentos. Pregunte lo siguiente a su proveedor de atención médica o farmacéutico. Anote la información en su tabla de “Mis medicinas”.

- ¿Cuáles son los nombres de mis medicinas (de marca y genéricos)? ¿Para qué sirve la medicina?
- ¿En cuánto tiempo surtirá efecto la medicina?
- ¿Cuánto debo tomar para una dosis? ¿Cuándo debo tomarla? ¿Cuántas veces al día?
- ¿Debo tomarla con el estómago vacío? ¿Debo evitar cualquier alimento, medicamento o bebidas alcohólicas cuando la tome?
- ¿Cómo afecta esta medicina mis niveles de glucosa en la sangre?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios que pueden ocurrir con esta medicina? ¿Qué debo hacer si padezco efectos secundarios?

- ¿Qué debo hacer si me salto una dosis?
- ¿Cómo debo guardar esta medicina?
- ¿Cuánto tiempo durará un surtido? ¿Cómo vuelvo a llenar la receta?

Tome sus medicamentos siguiendo las

instrucciones. Cuando no sigue bien la receta de un medicamento, los efectos para su salud pueden ser imprevisibles o hasta peligrosos. Si no toma la medicina, piense en los motivos de no hacerlo. ¿Tiene efectos secundarios molestos? ¿Es demasiado cara? ¿Le cuesta trabajo tomársela? Hable con sus proveedores de atención médica. Quizá ellos puedan ayudarlo.

Informe a sus proveedores de atención médica acerca de sus medicamentos,

ya que pueden ser dañinas algunas combinaciones de medicamentos recetados, medicamentos sin receta y suplementos dietéticos. Cada uno de sus proveedores de atención médica debe conocer todos los medicamentos que toma, incluidas las medicinas sin receta (como aspirina o laxantes) y los suplementos dietéticos (como las vitaminas).



¿Cómo puedo acordarme de tomar mis medicamentos?

Puede ser difícil recordar todas sus medicinas si toma varias para la diabetes y otras enfermedades. Éstas son algunas sugerencias:

- Pruebe un organizador de pastillas con compartimientos para cada día de la semana.
- Haga algo de su rutina al mismo tiempo que toma sus pastillas. Por ejemplo, tome las de la mañana justo después de cepillarse los dientes.
- Use una gráfica para marcar los momentos cuando tome sus medicinas.

Mis medicamentos

Nombre y potencia* del medicamento	Se usa para	Cantidad que hay que tomar	Cuándo se toma	Notas**	Fecha de comienzo
Medicamentos sin receta y suplementos dietéticos (vitaminas, minerales, hierbas y otras sustancias)					

* La potencia es la cantidad de miligramos (mg) o de unidades de otro tipo.
 **Alimentos o medicinas que no se deben tomar con este medicamento, efectos secundarios y demás anotaciones.

Más vale prevenir

Muchas personas viven vidas plenas y activas teniendo diabetes, aunque hay veces que la diabetes ocasiona otros problemas de salud. La mejor posibilidad para evitar o retrasar dichos problemas es controlando la glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol. También es útil visitar con el médico en forma regular, ya que si se presentan problemas, su proveedor de atención médica los puede detectar y tratar de manera temprana.

Con el tiempo, la diabetes puede ocasionar

- enfermedades vasculares y del corazón
- la enfermedad de los ojos llamada retinopatía
- la enfermedad de los riñones llamada nefropatía
- la enfermedad de los nervios llamada neuropatía

La diabetes también puede ocasionar problemas de la piel, los pies y los dientes. Es importante cuidarse bien y realizarse exámenes debidamente.

Salud cardiaca

Es más común que las personas con diabetes padezcan de problemas vasculares y del corazón. De hecho, dos de tres personas con diabetes mueren por las enfermedades del corazón o por derrames cerebrales.

¿Qué puedo hacer para mantener sanos el corazón y los vasos sanguíneos?

- Controle la glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol.
- Seleccione sabiamente sus alimentos. Coma más frutas y verduras además de lácteos bajos en grasa, cereales integrales, pescado, aves y frutos secos (nueces). Coma menos grasas saturadas y grasas trans (ver la página 11). Consulte a un dietista para que lo ayude a elaborar un plan de alimentos saludable.
- Consuma menos sodio (sal).
- Adelgace comiendo menos y ejercitándose más de lo que lo hace actualmente.
- Sea más activo. La actividad física, como caminar, puede ayudarlo a controlar sus niveles de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol y también a reducir el estrés.

- Si fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo.
- Tome sus medicamentos siguiendo las recetas.
- Pregunte a su proveedor de atención médica si debe tomar aspirina.

Enfermedades de los ojos

Cuando los niveles altos de glucosa en la sangre llegan a dañar los vasos sanguíneos delgados de los ojos, puede haber problemas de la vista y hasta ceguera. Si se detectan a tiempo, se pueden retrasar o detener las enfermedades de los ojos. Sólo un médico puede detectar las etapas tempranas de los cambios vasculares de los ojos. La presión arterial alta también puede empeorar las enfermedades de los ojos.

¿Qué puedo hacer para evitar los problemas de los ojos?

- Mantenga sus niveles deseados de glucosa en la sangre y de presión arterial.
- Hágase un chequeo de los ojos cada año. Asegúrese de que el médico le dilate las pupilas para revisarle la parte trasera de los ojos.

Enfermedades renales

Los riñones limpian la sangre filtrándola constantemente a través de millones de vasos sanguíneos pequeñísimos. También toman los desechos en la sangre que ya no requiere el cuerpo y los eliminan por la orina. Las enfermedades renales pueden ocurrir cuando los niveles altos de glucosa en la sangre llegan a dañar los vasos sanguíneos pequeños de los riñones. La presión arterial alta también puede empeorar las enfermedades renales.

¿Qué puedo hacer para evitar o retrasar los problemas de los riñones?

- Mantenga sus niveles deseados de glucosa en la sangre y de presión arterial.
- Hágase chequeos regulares y sométase a un análisis de microalbúmina una vez al año. Dicho análisis detecta proteínas en la orina e indica lo bien que funcionan los riñones.
- Hágase los análisis que recomiende su equipo de profesionales de atención médica. Éstos pueden incluir pruebas de creatinina o nitrógeno uréico (BUN).
- Si tiene proteína en la orina, los tratamientos con inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ACE) o con ARB (medicinas comunes para la presión arterial) pueden retrasar el avance de las enfermedades renales.

Enfermedades de los nervios

Los nervios transmiten mensajes entre las partes del cuerpo. Le indican y avisan qué ver o sentir, o si está tocando algo caliente o si pisa algo filoso.

Los niveles altos de glucosa en la sangre pueden dañar los nervios. Si padece diabetes por un largo tiempo, eventualmente el cuerpo podría dejar de sentir las cosas como antes. También puede pasar que los nervios comienzan a enviar señales falsas.

Los problemas de los nervios también pueden ocasionar diarrea, infecciones de la vejiga, sudores (sobre todo después de comer), sequedad de la piel, mareos o pérdida del equilibrio. Consulte a su proveedor de atención médica si tiene estos problemas.

¿Qué puedo hacer para evitar los problemas de los nervios?

- Mantenga sus niveles deseados de glucosa en la sangre y de presión arterial.
- Revise su pies diariamente para detectar lesiones, ampollas o piel rojiza. Si los nervios no funcionan tan bien como deberían, podría lastimarse los pies y no darse cuenta (ver la página 25). Consulte a su equipo de profesionales de atención médica si nota cualquier problema. No postponga la ayuda.

- Haga que un médico o enfermero le revise los pies por lo menos una vez al año para verificar que los nervios funcionan. Deben hacerle una prueba con un monofilamento, en la que se revisa si los dedos de los pies sienten cuando los tocan con un alambre delgado de plástico. Si no siente el alambre, corre peligro de tener problemas serios de los pies. Sin embargo, puede prevenir las amputaciones al usar zapatos hechos a la medida y llevando un seguimiento cuidadoso de su estado.

Problemas de la piel

Hay personas con diabetes que padecen de infecciones, resequeidad o comezón de la piel, sobretodo en los pies. Los daños vasculares que ocasiona la diabetes también pueden disparar otras enfermedades de la piel.

¿Qué puedo hacer para evitar los problemas de la piel?

- Mantenga sus niveles deseados de glucosa en la sangre y de presión arterial.
- Use jabones suaves y humectantes si tiene problemas de resequeidad y comezón de la piel.
- Llame a su proveedor de atención médica si tiene la piel rojiza, inflamación, sangrado o cualquier otro problema en la piel.
- Pida que su proveedor de atención médica le recomiende cremas que ayuden con la piel reseca o curtida.

Atención dental

La diabetes aumenta las probabilidades de padecer problemas dentales. Muchas personas padecen de infecciones en las encías. Consulte a su dentista si le sangran las encías o si las tiene rojizas.

¿Qué debo hacer para protegerme los dientes?

- Mantenga sus niveles deseados de glucosa en la sangre y de presión arterial.
- Hágase un chequeo dental dos veces al año.
- Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día. Use un cepillo suave.
- Use hilo dental diariamente.

Cuidado de los pies

La diabetes aumenta los riesgos de los problemas de los pies. Pueden suceder dos padecimientos:

- Neuropatía diabética: daños en los nervios debido a los niveles altos de glucosa en la sangre que ocasionan dolor, hormigueo o falta de sensación.
- Arteriopatía periférica, también llamada PAD (por sus siglas en inglés); con la cual los vasos sanguíneos de los pies y las piernas quedan estrechos o bloqueados debido a los depósitos de grasa.

¿Cómo me pueden afectar la neuropatía y la arteriopatía periférica?

Cuando se dañan los nervios de los pies, podría no sentir el dolor ni la temperatura. Si tiene arteriopatía periférica, puede disminuir la circulación sanguínea y hacer que sea más lenta la cicatrización de las heridas. Hasta lesiones menores, como las ampollas, pueden convertirse en infecciones serias si no se detectan y tratan debidamente. Puede protegerse los pies con la atención debida y manteniendo sus niveles correctos de glucosa en la sangre.

¿Qué puedo hacer para cuidarme los pies?

Programe un momento todos los días para cuidarse los pies. Use esta lista como recordatorio.

- Lávese los pies diariamente con agua tibia y jabón (no use agua caliente).
- Séquese bien los pies con una toalla suave.
- Si tiene la piel seca, úntese crema (pero no entre los dedos de los pies).
- Revise todas las partes de cada pie: empeine, planta, los lados y entre los dedos. Use un espejo para poder ver la planta y los lados de los pies, o pida que lo ayude un familiar. Revise si tiene ampollas, cortadas, moretones, urticaria, manchas rojizas, inflamación y uñas encarnadas.
- Use las manos para detectar partes calientes o frías, abultamientos o piel seca.
- Llame a su proveedor de atención médica si tiene

alguna lesión. No trate de resolver los problemas de los pies usted mismo. Algunos remedios sin receta pueden dañarle la piel y empeorar la situación.

- Mantenga cortas las uñas con los bordes limados y parejos. Las orillas redondeadas ayudan a prevenir las uñas encarnadas.
- Use calcetines que no irriten los pies, como los que no tienen costuras o los que tengan costuras planas o suaves.
- Revise sus zapatos antes de ponérselos para asegurarse que no tengan piedras o partes rasposas que puedan lastimarle los pies. Es posible que no pueda depender de los nervios de los pies para sentir que hay algo mal con los zapatos o los calcetines.
- Protéjase los pies en todo momento usando zapatos o pantuflas, aun en casa o en la playa.

¿Cuáles son los mejores tipos de zapatos?

Busque zapatos lo suficientemente anchos para permitir que el interior no se talle contra el pie y los dedos. Lo mejor es comprar zapatos por las tardes o al final del día después de haber caminado un rato, ya que tendrá los pies un poco hinchados. Los zapatos sin tacones son los más cómodos y lastiman menos. Vaya holgando los zapatos despacio para evitar las ampollas. Si tiene problemas de los pies, es posible que Medicare o su seguro médico privado pague por zapatos especiales. Pregunte a su proveedor de atención médica si califica para ello.

¿Qué tipo de exámenes de los pies debo realizarme?

Su proveedor de atención médica debe revisar los pies en cada consulta. Usted puede recordárselo si se quita los zapatos y calcetines cuando esté en el consultorio. Su proveedor de atención médica también debe hacerle un examen detallado de los pies por lo menos una vez al año y más seguido si tiene problemas. Durante tal examen deben revisarles detalladamente los músculos y huesos, la piel y la circulación sanguínea de los pies. Su proveedor de atención médica también debe hacer una prueba usando un monofilamento para revisar los nervios de los pies (ver la página 24).

Conozca las señales de advertencia de un ataque al corazón o derrame cerebral

Si tiene diabetes tiene probabilidades mucho mayores de padecer un derrame cerebral, o de enfermedades o ataques del corazón. De hecho, dos de tres personas con diabetes mueren por las enfermedades del corazón o de derrames cerebrales. Asegúrese de conocer las señales de advertencia y que también su familia las sepa reconocer.

¿Qué es un ataque al corazón?

Un ataque al corazón sucede cuando los vasos sanguíneos que entran a éste quedan bloqueados total o parcialmente por depósitos de grasa, haciendo que se reduzca o impida el flujo de sangre. Cuando eso pasa el corazón no recibe oxígeno ni todo lo que necesita y muere el músculo cardíaco.

Señales de advertencia de un ataque al corazón

Conozca bien estas señales y llame al 911 de inmediato si ocurren:

- dolor o molestia en el pecho
- dolor o molestia en los brazos, espalda, quijada, cuello o estómago
- falta de aliento
- sudor o mareo
- indigestión o náuseas
- cansancio

¿Qué es un derrame cerebral?

Un derrame cerebral, a veces conocido como embolia, ocurre cuando se interrumpe el flujo de sangre de alguna parte del cerebro, dañando el tejido cerebral. La causa más común es cuando se bloquea un vaso sanguíneo. Los derrames cerebrales pueden ocasionar problemas físicos como parálisis, problemas para pensar o hablar, y problemas emocionales.

Señales de advertencia de un derrame cerebral

Las señales de advertencia comunes de un derrame cerebral aparecen súbitamente y pueden incluir:

- debilidad o entumecimiento en un lado del cuerpo
- confusión súbita o dificultades para entender las cosas
- dificultad para hablar
- mareo, pérdida del equilibrio o dificultad para caminar
- dificultad para ver, en uno o los dos ojos
- vista doble
- dolor de cabeza fuerte

Si llega a tener las señales de advertencia de un derrame cerebral, llame al 911 de inmediato. Obtener tratamiento puede ayudar a prevenir los daños cerebrales permanentes. Se recomienda que repase los síntomas de los derrames cerebrales con su familia y amistades y que les haga ver lo importante que es llamar al 911.

Obtenga ayuda para dejar de fumar



¿Por qué puede ser especialmente dañino que fumen las personas con diabetes?

La diabetes aumenta los riesgos de los problemas de larga duración, como las enfermedades del corazón, y el fumar, combinado con la diabetes, aumenta esos riesgos aún más. El fumar puede dañar los vasos sanguíneos, y eso aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, ataques del corazón, derrames cerebrales y arteriopatía periférica, también llamada PAD (por sus siglas en inglés), con la cual se dañan los vasos sanguíneos de los pies y las piernas.

¿Cómo me beneficiaría si dejo de fumar?

Éstos son los beneficios que puede esperar si deja de fumar:

- menor riesgo de padecer derrames cerebrales y al corazón, enfermedades cardíacas y PAD
- presión arterial más baja
- menor riesgo de tener lesiones en los pies, problemas de los ojos, daños de los nervios y enfermedades renales
- menos arrugas en la piel del rostro
- mejor olor del cabello, aliento y vestimenta
- menor riesgo de padecer cáncer de la boca, garganta, pulmones y vejiga
- en el caso de las mujeres, menos posibilidad de abortar espontáneamente o de que su bebé nazca muerto
- en el caso de los hombres, menor riesgo de padecer disfunciones eréctiles
- menos daño a sus hijos y nietos por el humo secundario

¿Qué pasos debo tomar para dejar de fumar para siempre?

Prepararse bien lo puede ayudar a dejar de fumar de una vez por todas. Cada paso es importante. Éstas son algunas ideas que les han funcionado a otras personas. Marque las que probará usted.

Antes de dejar de fumar:

- Piense en las razones por las que desea dejar de fumar y anótelas. Ponga la lista en un lugar donde la vea todos los días.
- Indique a los demás que necesitará ayuda y comprensión.
- Tire sus cigarrillos, encendedores y ceniceros.
- Pídale a un amigo que deje de fumar junto con usted.

Decida cómo dejará de fumar.

Éstas son algunas opciones:

- Deje de fumar repentinamente. Dejar de fumar total y súbitamente les funciona a algunas personas.
- Deje de fumar gradualmente, reduciendo lo que fuma durante varias semanas.
- Use un producto de nicotina, como parche, goma de mascar o rocío, o pídale a su médico que le recete un medicamento.
- Pídale a su proveedor de atención médica información acerca de terapias, acupuntura o hipnosis para dejar de fumar.

Sexualidad y embarazo

¿Afectará la diabetes mi vida sexual?

Tener diabetes no significa que no podrá tener una buena vida sexual o criar hijos sanos. Sin embargo, si requiere que vigile siempre sus niveles de glucosa en la sangre, que trabaje con su equipo de atención de la diabetes y que le ayude a su pareja a entender su enfermedad.

Problemas que pueden tener las mujeres

Las mujeres con diabetes tienen más probabilidades de tener problemas sexuales. Algunas tienen sequedad vaginal y sienten dolor al tener relaciones sexuales. Su médico puede tratar esos síntomas recetando estrógeno o un lubricante. También pueden ocurrir infecciones vaginales o de la vejiga al tener elevados los niveles de glucosa en la sangre. Hable con su equipo de atención de la diabetes si tiene estos problemas u otros, ya que la podría referir a un especialista para obtener ayuda. También permanecerá sana si mantiene casi normales sus niveles de glucosa en la sangre.

Problemas que pueden tener los hombres

Algunos hombres con diabetes pueden tener disfunciones eréctiles (ED, por sus siglas en inglés). Eso significa que el pene no se endurece ni mantiene una erección suficiente para tener relaciones sexuales. La mejor forma de evitar la disfunción eréctil es manteniendo los niveles de glucosa en la sangre bajo control. Este padecimiento puede resultar por no controlar bien dichos niveles; al beber alcohol o tomar ciertos medicamentos recetados; o si hay daños vasculares o en los nervios, niveles bajos de hormonas masculinas, estrés o depresión. Su médico puede determinar la causa y tiene muchos tratamientos a su alcance.

¿Cómo me puede afectar la diabetes si me embarazo?

La mayoría de las mujeres con diabetes tienen bebés sanos. Si desea embarazarse, el primer paso es controlar desde ahora la glucosa en la sangre, ya que ésta debe estar bien nivelada desde antes de que intente embarazarse.

¿Por qué? El período inicial de un embarazo es un tiempo importante para el crecimiento de un bebé. Tener la glucosa alta en la sangre durante esa fase temprana puede lastimar al bebé. Si espera hasta estar embarazada para comenzar a controlarse la glucosa en la sangre, su bebé podría ya haber sufrido daños, mientras que mantener la glucosa de la sangre a niveles lo más normales posibles le da a su bebé la oportunidad de comenzar bien.

Use un método anticonceptivo si no desea embarazarse o si no puede controlarse bien la glucosa en la sangre. Un embarazo no planeado la podría lastimar a usted y también a su bebé. Pida información de su equipo de atención de la diabetes para determinar qué método es el mejor para usted.

Si toma pastillas para la diabetes, necesitará cambiar a insulina mientras está embarazada para proteger la salud de su bebé. Eso requiere un compromiso de tiempo y dinero, pero el objetivo es tener un bebé sano. Trabaje de cerca con su equipo de profesionales de atención médica.

Recursos sobre la diabetes en el embarazo

Vaya a www.diabetes.org/espanol/todo-sobre-la-diabetes/gestacional.jsp para obtener información acerca de la diabetes durante el embarazo.

Libros disponibles a través de store.diabetes.org: (Disponibles únicamente en inglés)

Gestational Diabetes: What to Expect (Diabetes gestacional: Qué puede esperar)—Aprenda sobre la diabetes gestacional y sobre cómo cuidarse durante su embarazo.

Diabetes in Pregnancy: What to Expect (Diabetes durante el embarazo: Qué puede esperar)—Aprenda cómo puede disfrutar de un embarazo sin complicaciones y dar a luz a un bebé sano. Contiene información sobre insulina, nutrición, glucosa en la sangre y muchos otros temas para las embarazadas.

101 Tips for a Healthy Pregnancy with Diabetes (101 consejos para un embarazo sano con diabetes)—Perspectivas y respuestas para mujeres diabéticas embarazadas, o las que piensan en embarazarse, acerca de los temas de mayor interés, como: pruebas y análisis, glucosa en la sangre, riesgos, monitoreo, ejercicio, insulina y más.

Recursos

Su Asociación Americana de la Diabetes

La Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA) es la organización principal sin fines de lucro que realiza investigación sobre la diabetes y proporciona información y apoyo al respecto. La misión de la Asociación es prevenir y curar la diabetes, así como mejorar la vida de todas las personas que se ven afectadas por la enfermedad. Para cumplir con su cometido, la Asociación Americana de la Diabetes patrocina estudios, publica resultados científicos y brinda información y servicios a diabéticos, a sus familias, a los profesionales médicos y al público en general. La Asociación también participa activamente para abogar en favor de la investigación científica y de los derechos de las personas con diabetes.

Algunos recursos disponibles para usted:

1-800-DIABETES

Los representantes bilingües de la ADA en el Centro Nacional de Llamadas (1-800-DIABETES o 1-800-342-2383) son sus guías personales para obtener información sobre la diabetes y sobre otros programas y eventos de la ADA. Aparte de la información sobre la diabetes, su representante de la ADA también puede:

- referirlo a un proveedor o programa educativo reconocido por la ADA en su zona
- ayudarlo a conectarse con los recursos adecuados en su zona
- ayudar a personas que enfrentan discriminación por tener diabetes
- informarle acerca de eventos y programas de la ADA en su localidad, así como oportunidades de voluntariado

portufamilia.org

Nuestro sitio electrónico interactivo, www.portufamilia.org, es la fuente más grande sobre la diabetes en Internet en español, para encontrar información sobre cómo vivir con diabetes. También puede inscribirse en eventos especiales, comprar libros, hacer donaciones, y mucho más. Si lo acaban de diagnosticar, vaya a

www.diabetes.org/espanol/todo-sobre-la-diabetes/diabetes-tipo-2.jsp. Para más información sobre cómo reducir sus riesgos de padecer enfermedades cardíacas o derrames cerebrales, visite www.diabetes.org/espanol/todo-sobre-la-diabetes/complicaciones.jsp.

Membresía

Las membresías para los consumidores están diseñadas para personas con diabetes y sus familias y cuidadores. Los beneficios incluyen:

- 12 ejemplares de la revista *Diabetes Forecast* llenos de la mejor y más reciente información relacionada con estudios y tratamientos de la diabetes, así como consejos para lidiar con la enfermedad día con día. (Disponible únicamente en inglés.)
- Descuentos—Los miembros reciben descuentos en las publicaciones de la ADA, incluidos recetarios, planeadores de alimentos y guías para su estilo de vida. Puede ir directamente a la librería electrónica en store.diabetes.org (sin “www”) o llamar al 1-800-232-6733 para pedir los libros.
- La membresía cuesta \$28 al año. Puede inscribirse enviando la postal adjunta o en www.diabetes.org.

Apoyo

La Asociación Americana de la Diabetes mantiene posiciones firmes ante los asuntos importantes para las personas con diabetes. Trabajamos y luchamos arduamente para que aumenten los fondos federales dirigidos a investigación y prevención, para mejorar la atención médica y la cobertura de seguros médicos y para terminar con la discriminación a personas con diabetes. Visite www.diabetes.org/advocacy o llame 1-800-DIABETES (342-2383), para ver cómo puede involucrarse en el esfuerzo de apoyar.

Ayuda para obtener la mejor atención

El Programa de reconocimiento de proveedores de la ADA, copatrocinado por el Comité Nacional para Verificación de la Calidad, es un programa voluntario para médicos que atienden a personas con diabetes. Los médicos pueden recibir un reconocimiento después de presentar información que demuestre que brindan atención de alta calidad para la diabetes. Puede encontrar un médico reconocido en su zona en www.ncqa.org/dprp o llamando al 1-800-DIABETES (342-2383).

Continúa

La ADA también otorga reconocimientos a **programas de educación sobre la diabetes** que cumplen con las normas nacionales. Acuda a www.diabetes.org/professional/recognition o llame al 1-800-DIABETES (342-2383), para información sobre programas de educación sobre la diabetes reconocidos por la ADA.

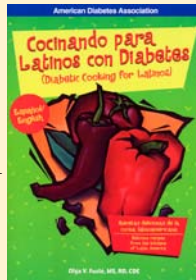
Programas y eventos en su localidad

Para saber cómo puede involucrarse en los programas de su comunidad, llame al 1-800-DIABETES (342-2383).

Cocinando para Latinos con Diabetes

Olga V. Fuste, MS, RD, CDE

Todos los clásicos de la cocina latinoamericana, ¡pero más saludables! Ochenta y siete recetas en español e inglés que concuerdan con su plan de alimentos para la diabetes. Platos comprobados y favoritos que incluyen: Chayotes tiernos: delicia costarricense con sólo 65 calorías. Hallacas de pollo: verdadera delicia venezolana envuelta en hojas de plátano, para hacerlo más saludable. Papaya al horno con helado y tan sólo 90 calorías. Incluye substituciones.



276 páginas. Portada blanda.
Oferta de promoción, 20% de descuento.
Código de promoción CTL11.
Oferta por tiempo limitado.

**Llame gratis para hacer su pedido:
1-800-232-6733. Núm. 4634-01
Precio para no miembros:
\$16.95 Su precio: \$13.56**

Aprenda cómo puede apoyar la causa

También puede ayudar a la Asociación Americana de la Diabetes para que ésta continúe su labor vital. Para enterarse de cómo hacer un donativo o cómo apoyar la causa de otras formas, acuda a www.diabetes.org/support-the-cause.jsp.

Recursos para niños y jóvenes

Campamento de la diabetes: Somos el proveedor más grande de campamentos diurnos y residenciales sobre la diabetes. Acuda a www.diabetes.org/camp para enterarse de más información.

Wizdom® Kit: Wizdom es un estuche de diversión y sabiduría para niños con diabetes y sus familias. Para obtener un juego gratis, los padres pueden llamar al 1-800-DIABETES o pedirlo en línea en www.diabetes.org/wizdom.

Boletín electrónico para padres: Éste es un boletín actualizado en forma bimestral con noticias e información enfocada a satisfacer las necesidades de padres con jóvenes diabéticos. Los padres pueden suscribirse en www.diabetes.org/for-parents-and-kids/resources.jsp.

Sitio electrónico Youth Zone®: Visite la zona de jóvenes, Youth Zone, para ver juegos divertidos e información de interés para niños, y mucho, mucho más. Los adolescentes pueden visitarnos en www.diabetes.org/espanol/zona-juvenil.jsp.

Libros y recursos: La ADA publica libros en español nuevos cada año para ayudar a las familias que viven con la diabetes. Vea nuestros nuevos títulos en shopdiabetes.org.



**1-800-DIABETES
(1-800-342-2383)**