MI SALUD ES MI TESORO

UNA GUÍA PARA VIVIR BIEN CON DIABETES

Publicación financiada por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (HHS) como parte de una subvención de $1,074,709.00 con 0% financiamiento de fuentes no gubernamentales. Los contenidos son del autor (es) y no representan necesariamente las opiniones oficiales ni el respaldo financiero de HRSA, HHS o el gobierno de EE.UU. Para obtener mas información visite HRSA.gob.

Contenido: Alma Galvan, Jillian Hopewell, Claire Hutkins Seda, Giovanni Lopez-Quezada, Martha Alvarado, Salvador Sáenz
Arte y Diseño: Salvador Sáenz, Asistente de arte y portada: Uriel Sáenz, 2019

¡Goyo! ¿Porqué tan triste?

¡Ay Chela! si te cuento no acabo! La diabetes ya me trae y no hallo que hacer!

¡Válgame Goyo! cualquier aire te tira!

Solo el que carga el costal sabe lo que lleva adentro. ¡Hablas porque no sabes lo que es la diabetes!

Si lo sé, **¡Yo también tengo diabetes!**

¡AH CARAY! no te puedo creer, te ves muy sana

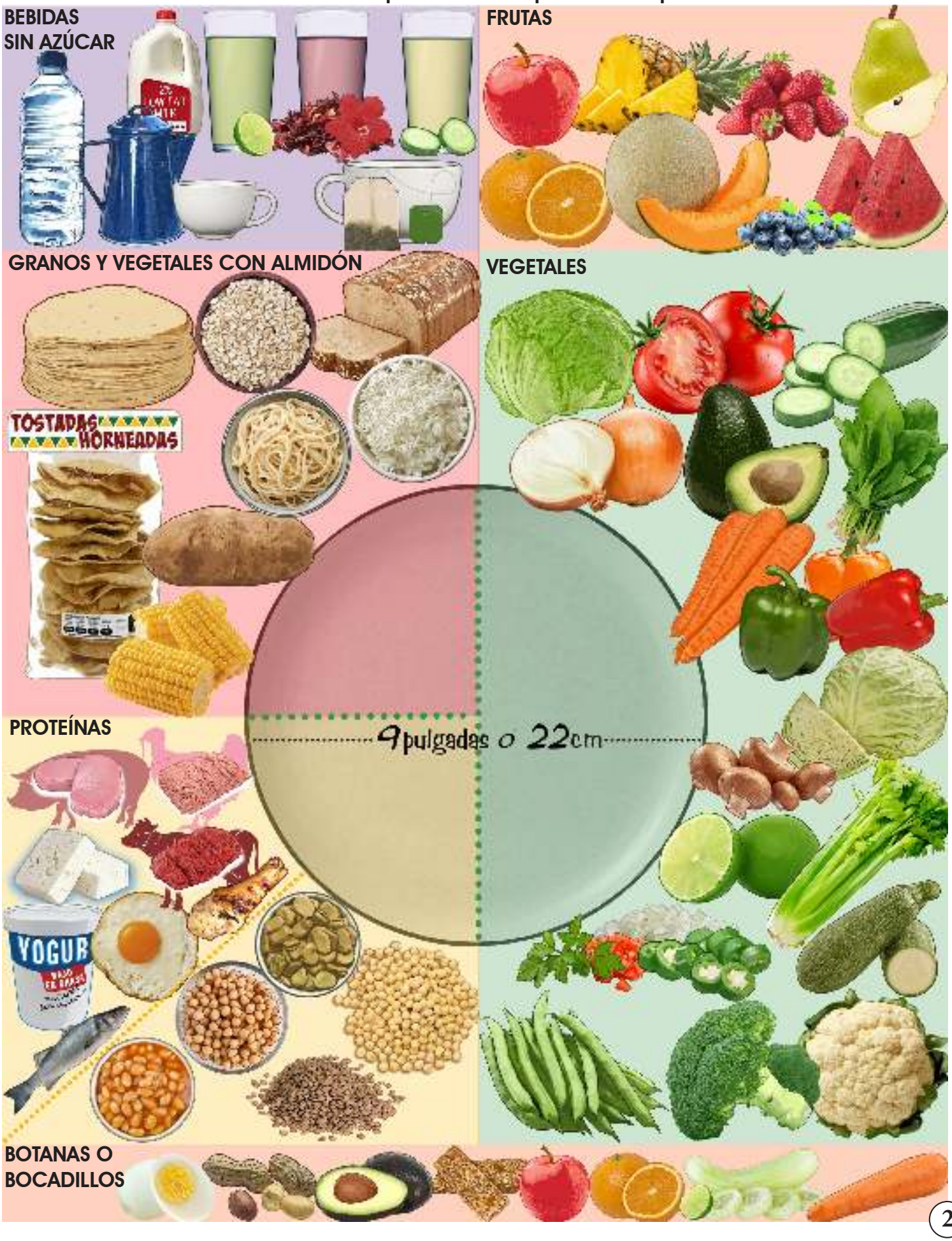
Me veo y me siento bien, he aprendido a mejorar mi vida

Para vivir con diabetes y llevar una vida de calidad hay que cuidar: la **comida**, la **actividad**, el **descanso** y los **sentimientos** y hacerte **revisiones médicas** regulares para saber cómo, progresas y ponerte metas bien claras.

Empecemos por la causa de muchos de nuestros males: **la comida**

PAPAS FRITAS

Una comida ideal es rica en vegetales y granos integrales y baja en grasas y calorías. Usted decide que alimentos pone en su plato.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

La Asociación Americana de Diabetes recomienda una dieta baja en grasas y carbohidratos. Usted decide si sigue la dieta tradicional o una a base de plantas, sin carne, huevos, lácteos como leche o mantequilla, o aceite. Ambas pueden reducir la A1C.

	REGULARES	A BASE DE PLANTAS
	Coma porciones pequeñas y a la hora indicada, evite comer de más y saltarse las comidas. Se pueden comer de 8 a 10 porciones durante el día.	Donde es **MUY** importante lo que se come y menos cuánto se come. Se puede comer hasta llenar, pero **SÓLO** alimentos enteros sin grasa.
DESAYUNO	1o 2 huevos, chiles poblanos asados con cebolla, café y agua. 	Avena con nueces, pasas, manzanas, peras. Rodajas de naranja, café y agua. 
MERIENDA	Zanahorias pepinos y jícama con limón y chile en polvo. 	Plátano con mantequilla de maní (100% maní, sin aceite ni azúcar), agua. 
ALMUERZO	2 rebanadas de queso, 1/4 de aguacate, 2 rebanadas de jamón, 1 huevo duro, 1/2 manzana, zanahorias pequeñas, lechuga, 3 cucharadas de maní tostado sin sal. Agua. 	Sopa de lentejas, tomate, frijoles y ensalada de maíz con arroz. Ensalada de nopal, sandía y agua. 
MERIENDA	Ensalada de frijoles negros, cilantro, chile jalapeño, maíz y cebolla. 	Zanahorias, pepinos y jícama con limón y chile. Frijoles negros con comino. 
CENA	Taquitos de pollo con dos tortillas de maíz, queso al 2%, frijoles, lechuga, guacamole y tomate. Agua. 	Tortillas caseras (sin aceite o manteca de cerdo) frijoles caseros, lechuga, salsa, guacamole, pico de gallo, cilantro, ensalada con lechuga, pepino, tomate y zanahoria, aderezo de vinagre balsámico y mostaza. Rodajas de mango. Agua. 

ALIMENTOS A EVITAR

Bebidas energizantes, azucaradas, en polvo, de dieta y alcoholicas.

Alimentos altos en grasa y azúcar, helados, chocolates, pasteles, galletas, papitas y frituras.

Comidas grasosas, chorizo, queso hot dogs, frijoles fritos con manteca, aceite o cualquier otra grasa, toda comida frita, tostadas, y comidas rápidas como hamburguesas, pizza, y pollo frito.

Más de 3 tortillas de maíz a la vez.

Pollo con pellejo o piel.

Nutrition Facts

24 servings per container

Serving size 1 cookie (30g)

Amount per serving

Calories 160

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 5g	24%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	9%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 0g	1%
Total Sugars 9g	
Includes 9g Added Sugars	19%
Protein 2g	4%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 0mg	4%
Potassium 20mg	0%

La etiqueta nutricional indica cantidad de grasa, colesterol, sodio, proteína, etc. contenidos en el producto. Leerla nos ayuda a tomar decisiones saludables.

Carnes de lata o con alto contenido de grasa y sal como Spam, carnes frías como jamón, alimentos envasados con conservadores, químicos, sal y carbohidratos.

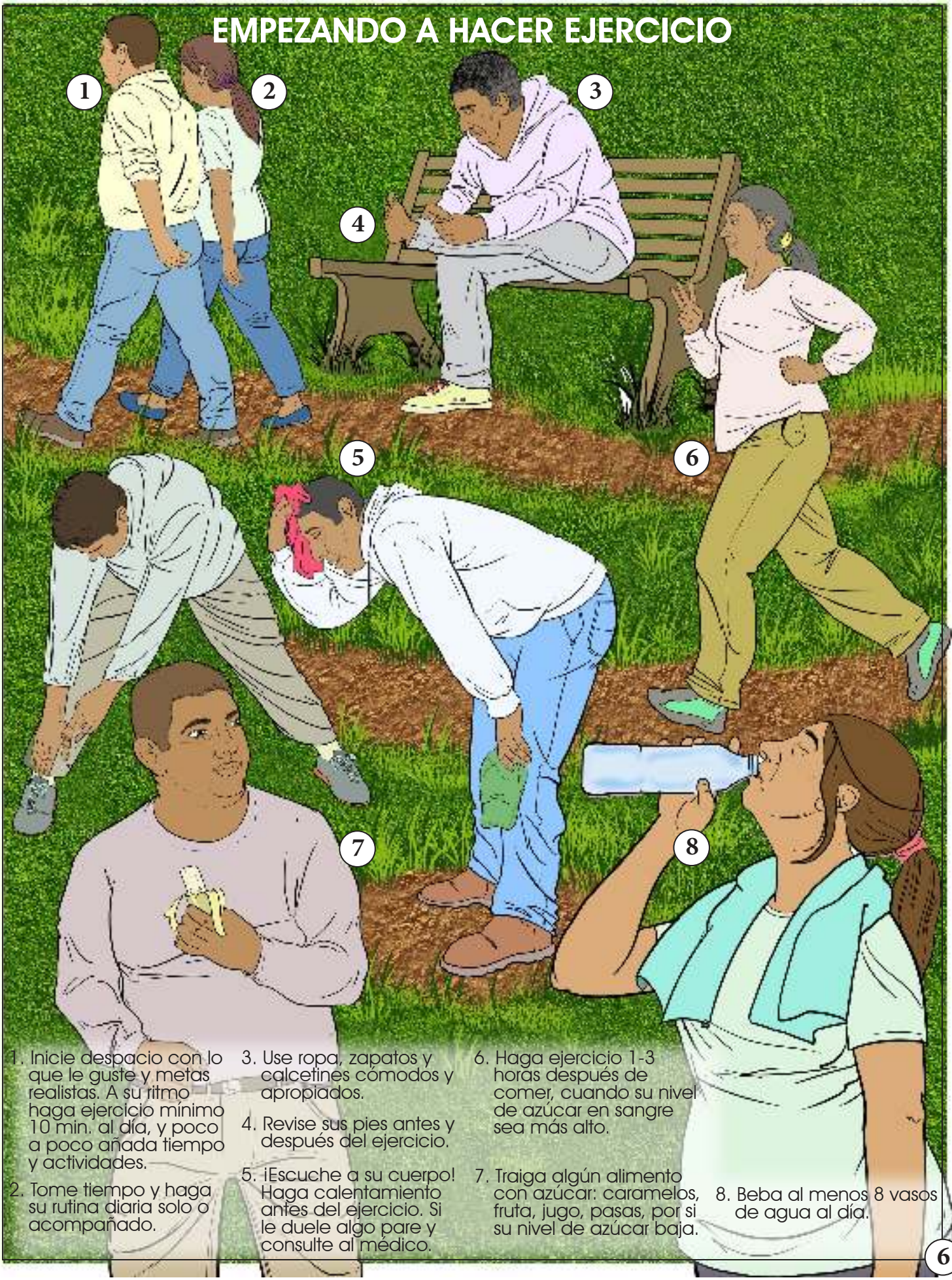

Ya sé que comer y que evitar, ¡esa comida se encuentra en todas partes!
Sí Goyo, por eso hay que saber elegir lo que nos hace bien y evitar lo que nos daña.


Hay cosas, como **el ejercicio** que nos ayudan tanto como comer bien,
¡EJERCICIO! El parque me queda muy lejos.


Aquí lo importante es querer, aunque no puedas ir al parque o al gimnasio.


Hay ejercicios que no necesitan aparatos especiales...
puedes usar un lazo, con botellas, agua o arena puedes hacer unas pesas...
hasta una silla puedes usar para hacer ejercicios.

EMPEZANDO A HACER EJERCICIO

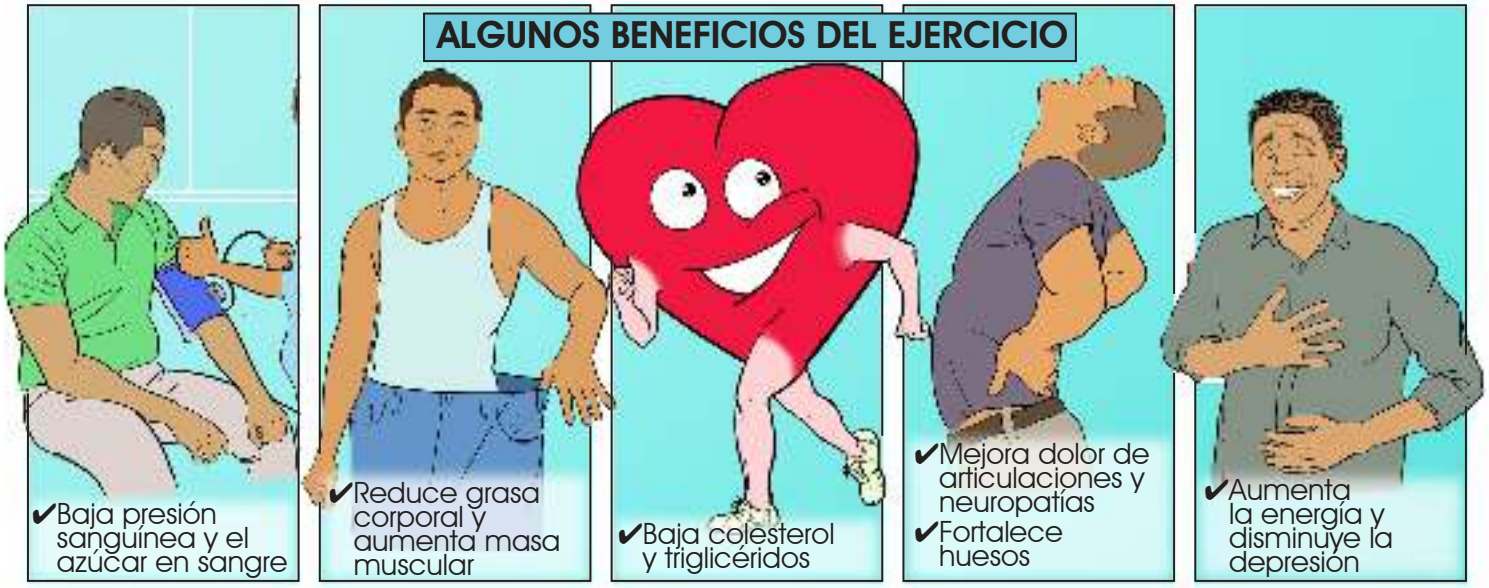


1. Inicie despacio con lo que le guste y metas realistas. A su ritmo haga ejercicio mínimo 10 min. al día, y poco a poco añada tiempo y actividades.
2. Tome tiempo y haga su rutina diaria solo o acompañado.
3. Use ropa, zapatos y calcetines cómodos y apropiados.
4. Revise sus pies antes y después del ejercicio.
5. ¡Escuche a su cuerpo! Haga calentamiento antes del ejercicio. Si le duele algo pare y consulte al médico.
6. Haga ejercicio 1-3 horas después de comer, cuando su nivel de azúcar en sangre sea más alto.
7. Traiga algún alimento con azúcar: caramelos, fruta, jugo, pasas, por si su nivel de azúcar baja.
8. Beba al menos 8 vasos de agua al día.

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

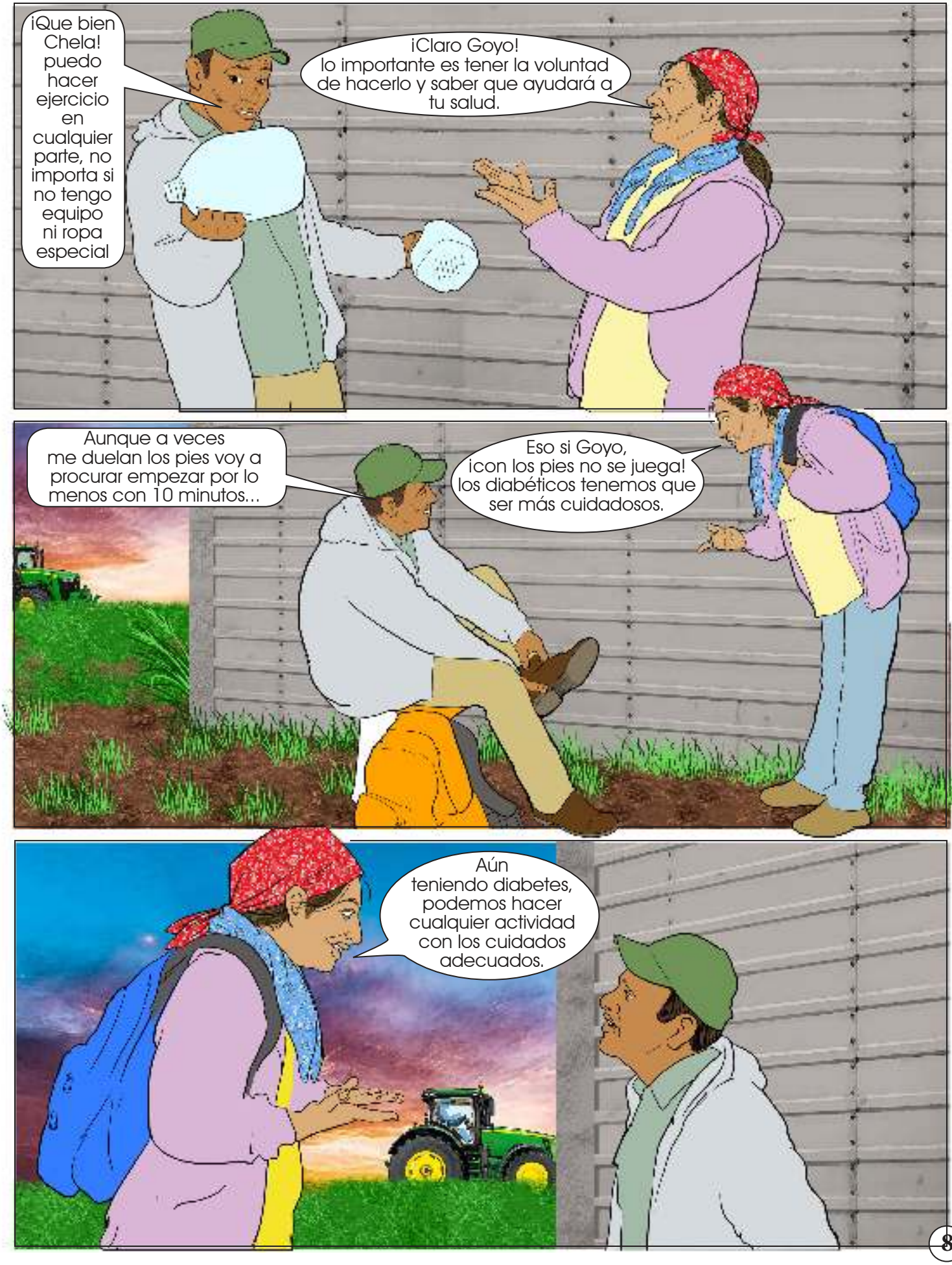
Consulte siempre a su médico antes de empezar su plan de ejercicio.

ALGUNOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO



DENTRO DE CASA

FUERA DE CASA


¡Que bien Chela! puedo hacer ejercicio en cualquier parte, no importa si no tengo equipo ni ropa especial
¡Claro Goyo! lo importante es tener la voluntad de hacerlo y saber que ayudará a tu salud.
Aunque a veces me duelan los pies voy a procurar empezar por lo menos con 10 minutos...
Eso si Goyo, ¡con los pies no se juega! los diabéticos tenemos que ser más cuidadosos.
Aún teniendo diabetes, podemos hacer cualquier actividad con los cuidados adecuados.

EL CUIDADO DIARIO DE SUS PIES

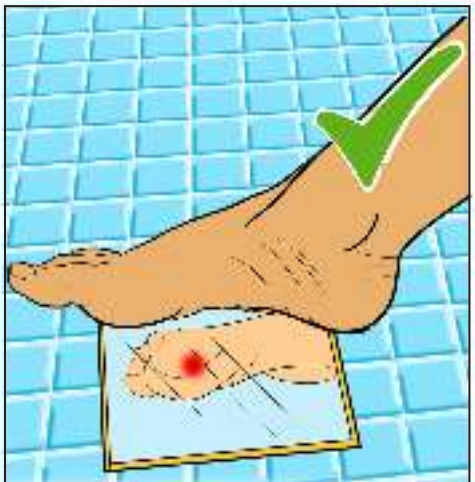
Es muy importante que el médico o la enfermera examinen sus pies cuando vaya a la clínica. Y

Usted diariamente debe:

1. Lavarlos con agua tibia y jabón.

2. Secarlos muy bien, especialmente entre los dedos.

3. Mantener su piel humectada con crema, pero no la use entre los dedos de los pies.



4. Use un espejo o pida ayuda para examinarlos y detectar heridas o ampollas.

5.Mantenga las uñas cortas (no demasiado).Córtelas rectas y termínelas con una lima.

6. Use medias/calcetines limpios a diario. Asegúrese que le queden bien.

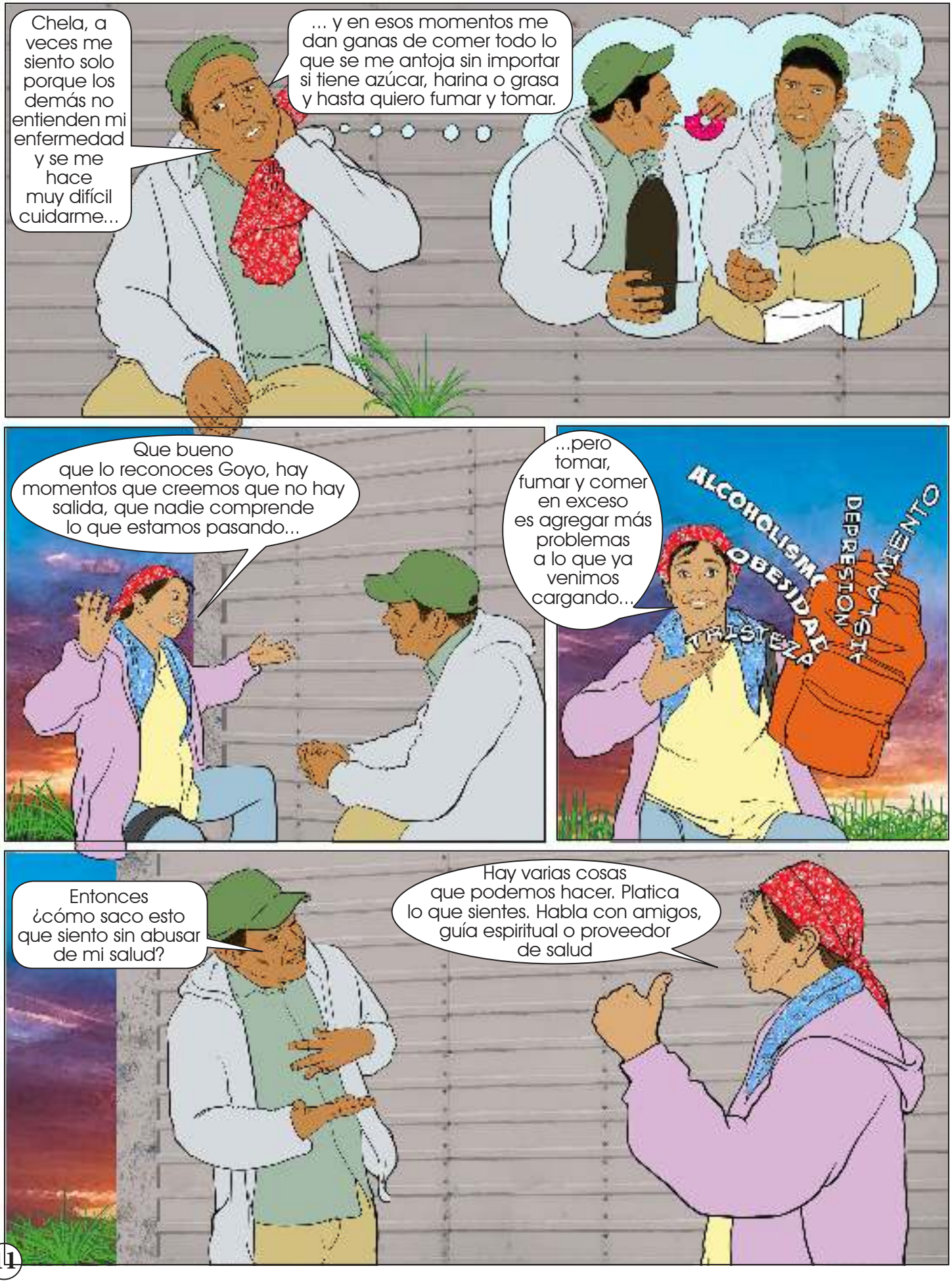
7. Usar zapatos cómodos para mantener sus pies protegidos y secos. Su médico le dirá si necesita zapatos especiales.

8. Revisar que sus zapatos estén en buenas condiciones y que no tengan nada que le pueda lastimar.

9. Evitar caminar descalzo dentro y fuera de la casa.

Previniendo enfermedades y practicando una buena higiene

Estas son algunas cosas que puede hacer en su casa o en el trabajo para que usted y su familia no se enfermen


Chela, a veces me siento solo porque los demás no entienden mi enfermedad y se me hace muy difícil cuidarme...
... y en esos momentos me dan ganas de comer todo lo que se me antoja sin importar si tiene azúcar, harina o grasa y hasta quiero fumar y tomar.
Que bueno que lo reconoces Goyo, hay momentos que creemos que no hay salida, que nadie comprende lo que estamos pasando...
...pero tomar, fumar y comer en exceso es agregar más problemas a lo que ya venimos cargando...
ALCOHOLISMO
OBESIDAD
TRISTEZA
DEPRESION
AISLAMIENTO
Entonces ¿cómo saco esto que siento sin abusar de mi salud?
Hay varias cosas que podemos hacer. Platica lo que sientes. Habla con amigos, guía espiritual o proveedor de salud

VIVIENDO CON DIABETES

Me vacuno y visito al médico regularmente

Me hago el **A1c** cada 6 meses.

Busco el apoyo de mi familia.

Les digo que me sucede, cómo me siento, mi plan y cómo me ayuden.

Planeo actividades solo y en familia como: caminatas, paseos, días de campo, juegos.

Tomo las medicinas que me receta el doctor

Hago ejercicio y actividades diferentes a las de mi trabajo.

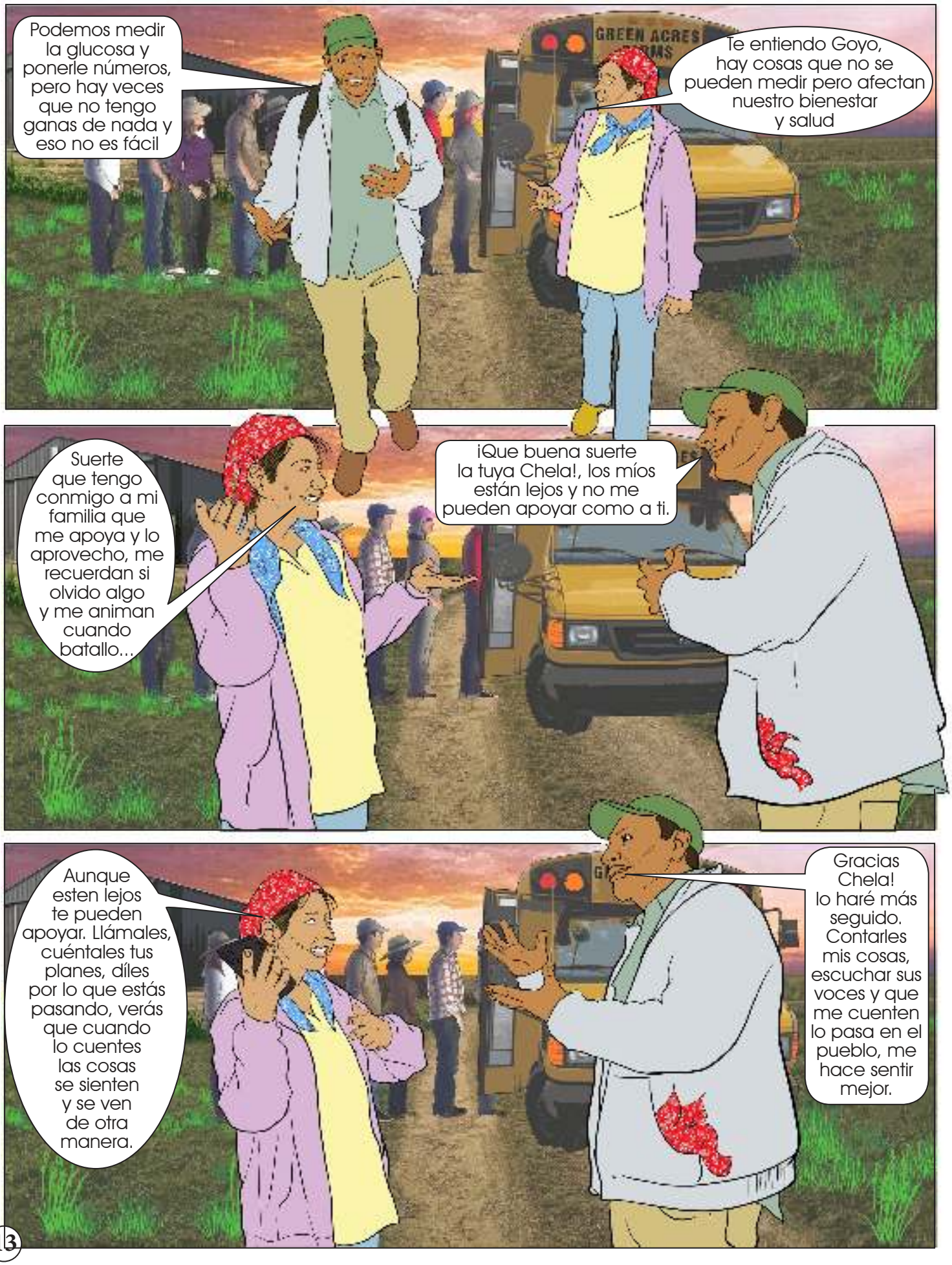
Reconozco mis antecedentes de diabetes, lo que hago influye en mi salud y la de mi familia.

El azúcar alta afecta:

El azúcar muy baja ocasiona:

Pero hay muchas cosas que puede hacer para vivir saludable

Yo tengo el control
¡YO PUEDO HACERLO!


Podemos medir la glucosa y ponerle números, pero hay veces que no tengo ganas de nada y eso no es fácil
Te entiendo Goyo, hay cosas que no se pueden medir pero afectan nuestro bienestar y salud
Suerte que tengo conmigo a mi familia que me apoya y lo aprovecho, me recuerdan si olvido algo y me animan cuando batallo...
¡Que buena suerte la tuya Chela!, los míos están lejos y no me pueden apoyar como a ti.
Aunque esten lejos te pueden apoyar. Llámales, cuéntales tus planes, díles por lo que estás pasando, verás que cuando lo cuentes las cosas se sienten y se ven de otra manera.
Gracias Chela! lo haré más seguido. Contarles mis cosas, escuchar sus voces y que me cuenten lo pasa en el pueblo, me hace sentir mejor.

CUIDADO CON LAS EMOCIONES

Hay cosas que no se ven, pero se sienten y cargan: angustia, presión o estrés.

Extrañamos a nuestra familia pues migramos por necesidad.

Extrañamos nuestro idioma. Al no poder comunicarnos, nos sentimos fuera de lugar, que no pertenecemos.

Extrañamos todo a lo que estábamos acostumbrados, las calles, el clima, el ambiente.

Vivimos preocupados y con temor de lo que nos rodea y nos puede pasar por ser migrantes.

Pero también hay cosas que podemos hacer para sentirnos mejor

Aceptar lo que sentimos.

Mantener comunicación con quien dejamos atrás.

Fomentar y mejorar las relaciones con los que convivimos aquí y ahora.

Construir un nuevo mundo, nuevos amigos, y conocidos.

Platicar como nos sentimos con amigos, guía espiritual o proveedor de salud.

Buscar servicios cercanos: grupos anónimos o sin fines de lucro.

¡Controlar el azúcar en la sangre ayuda a sentirse mejor, evita complicaciones en su salud y **hasta puedesalva su vida!** Hágase el **A1c** cada 6 meses.

A1c es el promedio del nivel de azúcar en su sangre en los últimos 3 meses.

Para controlar el nivel de azúcar en mi sangre, para tener una vida saludable y reducir el riesgo de complicaciones en el futuro, yo_____ prometo seguir este plan:

Escriba sus metas en los espacios en blanco:

1. Tomar mis exámenes A1c

A1c fecha:_____ Resultado:_____ Meta:_____

A1c fecha:_____ Resultado:_____ Meta:_____

A1c fecha:_____ Resultado:_____ Meta:_____

2. Tomar mis medicinas

Meta: _____ Logrado: _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

3. Hacer ejercicio

Meta: _____ Logrado: _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

4. Comer saludable

Meta: _____ Logrado: _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

5. Controlar mi peso

Meta: _____ Logrado: _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____