



# Tomando Control de tu Diabetes



# La Depresión y Pasos Hacia Una Vida Saludable



## **Haga tiempo para realizar actividades que le gusten.**

Cuando esta 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. 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.



**Pase tiempo con las personas** que tengan un impacto positivo en usted.



**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 mérito por cada paso que complete.

## ¿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 que la diabetes es peligrosa?

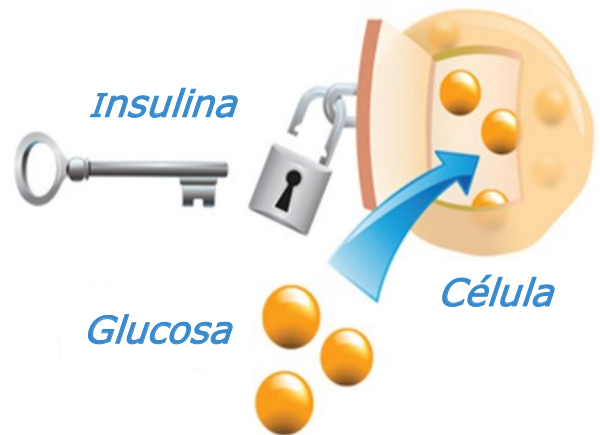
Cuando la glucosa presente en la sangre se mantiene elevada por un tiempo puede conllevar a muchos problemas serios de salud tales como:

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

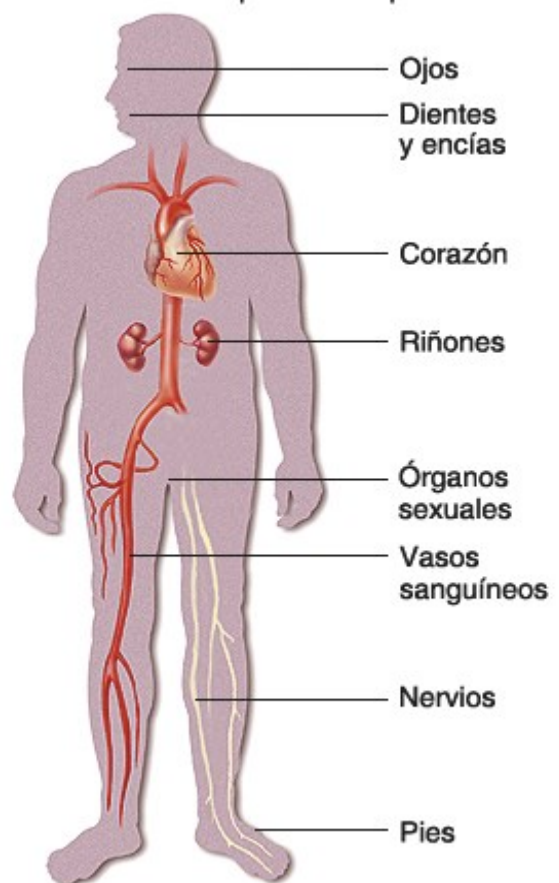
Si la diabetes no se controla se convierte en una enfermedad grave y mortal.

## ¿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.



Las complicaciones pueden afectar:



# 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 medico te indique, incluso si te sientes bien.



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



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



- Controla tu peso y comienza a ejercitare cada día.



- Cepillarse y use hilo dental.



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



- Deja de fumar.

### Hacer **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 medico sobre tomar aspirina para prevenir un ataque al corazón.

# ¿QUÉ ES MI A1C?

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

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

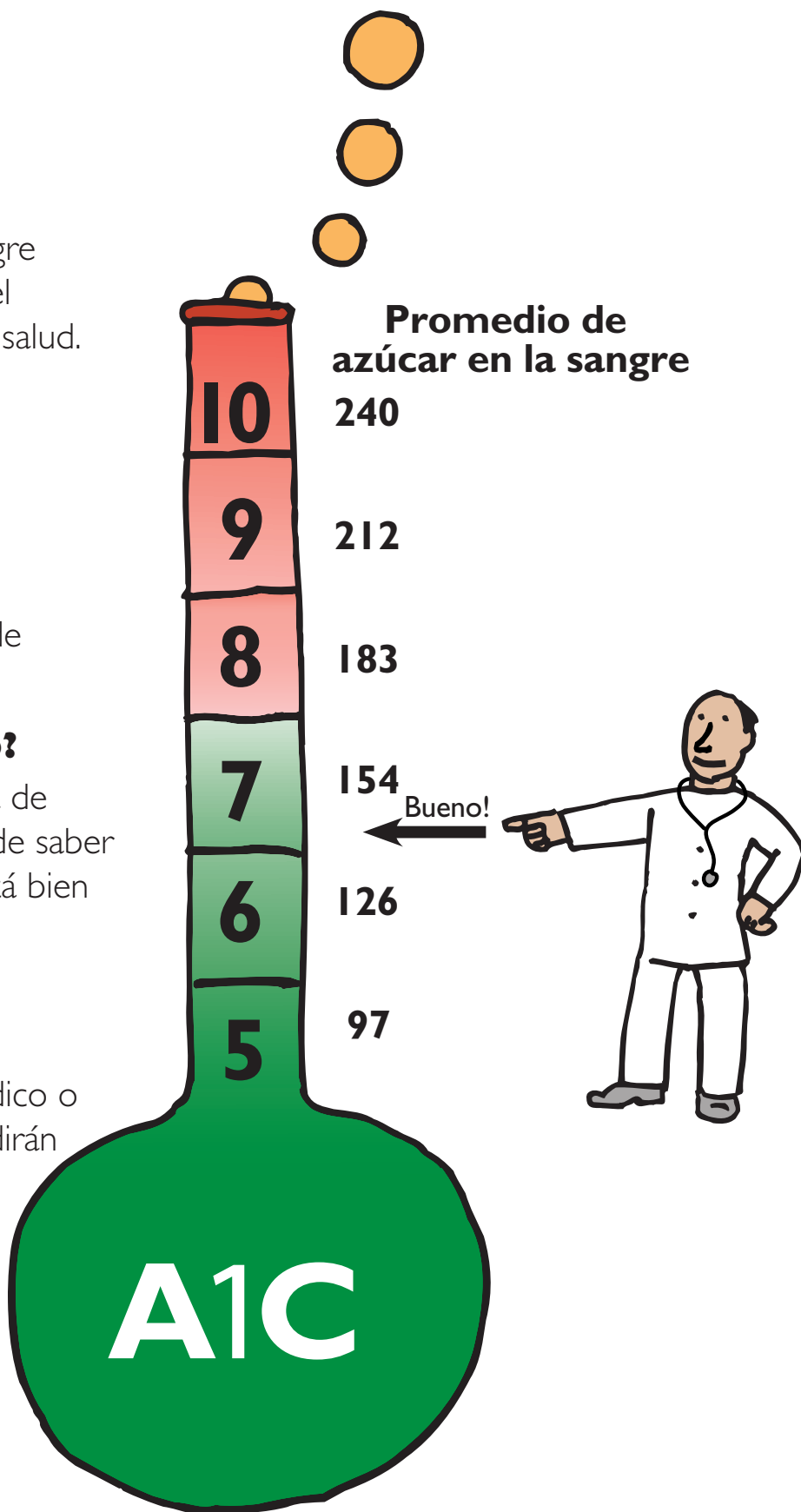
## ¿Por qué la necesito?

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

## ¿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 BAJA

(Hipoglucemia)

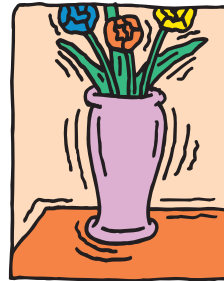
El azúcar en la sangre puede bajar de repente. Si no se trata enseguida, un nivel bajo de azúcar en la sangre puede causar una emergencia médica. Hasta puede desmayarse.

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

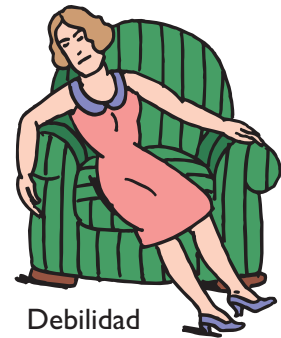
Las señales de alerta incluyen:



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.

# AZÚCAR EN LA SANGRE ALTA (HIPERGLUCEMIA)

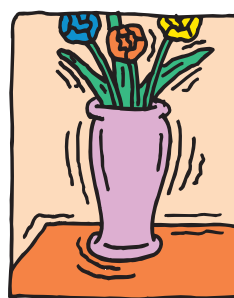
Es importante mantener bajo control su nivel de azúcar en la sangre. Demasiada azúcar en la sangre por mucho tiempo puede causar graves problemas de salud.

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

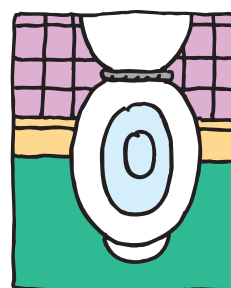
## Los síntomas incluyen:



Sed siempre



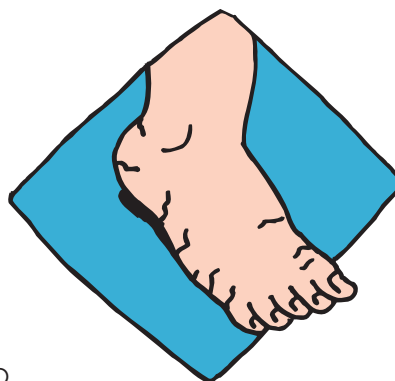
Visión borrosa



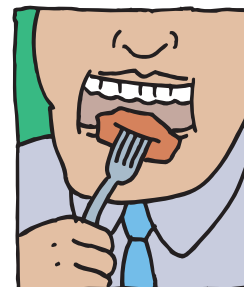
Necesidad de orinar con frecuencia



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.



# Diabetes & Nutrición

## Efectos de la comida sobre el azúcar en las 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
- **Postres**  
Tortas, bizcochos, galletas, helados, jarabe, mermelada, azúcar, miel, azúcar moreno, agave
- **Bebidas**  
Soda, jugo de frutas, alcohol

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



### PROTEINAS

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

- **Pollo, pavo, cerdo, res, mariscos**
- **Mantequilla de cacahuete**
- **Queso**
- **Requesón**
- **Huevos**

**Elige carnes sin grasa.**



### GRASAS

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

- **Mantequilla**
- **Margarina**
- **Crema agria**
- **Crema de queso**
- **Mayonesa**
- **Aderezos de ensaladas**
- **Aceite**
- **Semillas**
- **Nueces**
- **Aguacate**

**Elige grasas saludables (aceites, semillas, nueces) con moderación.**

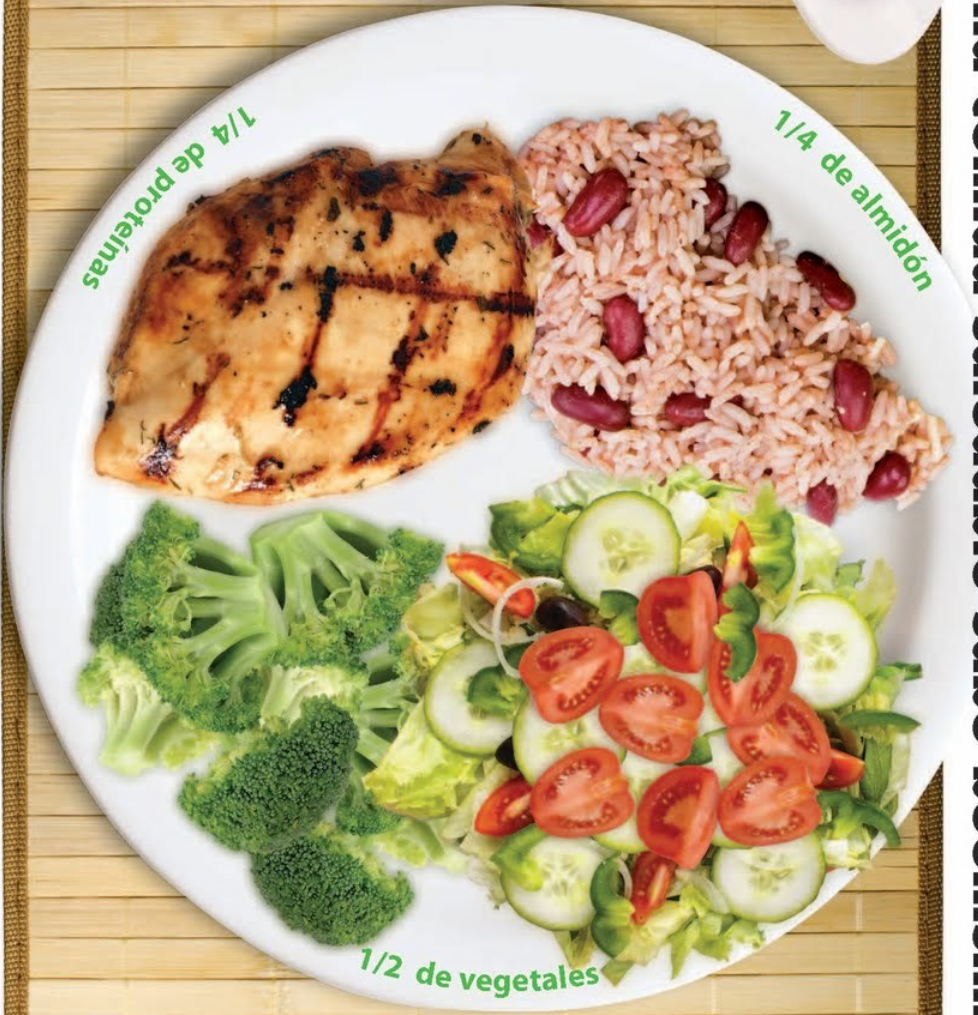


# Mi planificador de plato

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**  
Michael R. Bombara,  
Alcalde  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H.,  
Comisionado





# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



This project was supported by a grant from the Merck Foundation.

