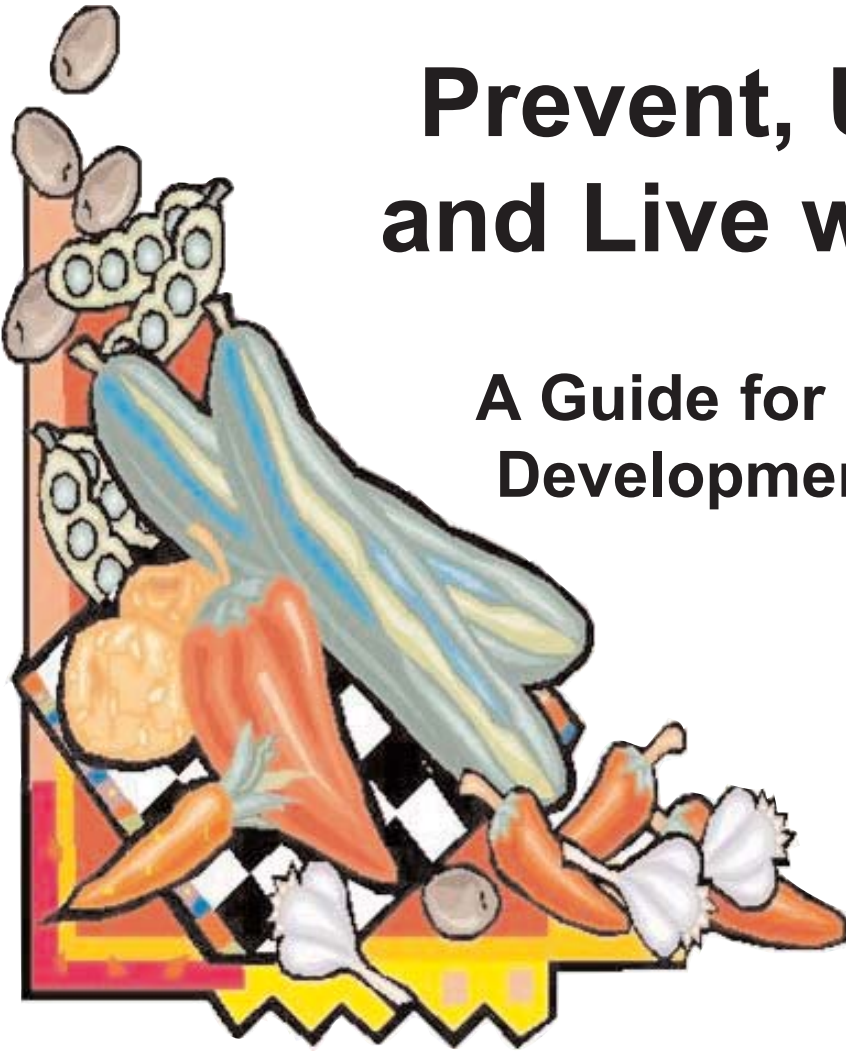


Prevent, Understand, and Live with Diabetes

A Guide for Individuals with Developmental Disabilities



A Guide for the Prevention and Management of Type 2 Diabetes



**Funding for this Project is
Provided by The Horizon
Foundation for New Jersey**

The Horizon Foundation for New Jersey promotes health, well-being, and quality of life in New Jersey's communities. The goals of the foundation are to improve the health of New Jersey residents by promoting quality health-related prevention and education programs, and increasing access to primary health care, and to enhance arts and cultural opportunities for New Jersey residents.



Mainstreaming Medical Care
a special program of The Arc of New Jersey
985 Livingston Avenue
North Brunswick, NJ 08902
(732) 246-2525 www.arcnj.org



Prevent, Understand, and Live with Diabetes

A Guide for Individuals with Developmental Disabilities

This publication is a revision of the Diabetes booklet that was originally published by The Arc of New Jersey in 2006.

The Mainstreaming Medical Care Program of The Arc of New Jersey extends our appreciation to **Leone Murphy, RN, MS, CS**, the lead consultant on the revision of this booklet, and **John Nevins, DO**, Chair, Mainstreaming Medical Care Advisory Board, for his assistance in reviewing and commenting on the medical information.

This booklet was produced by the Mainstreaming Medical Care Program of The Arc of New Jersey:

Beverly Roberts, Director
Helen Rivera, Administrative Assistant

We thank these individuals for their assistance in preparing the original booklet:

Caryl Heaton, DO, UMDNJ
Susan Airey, RN, The Arc of Union County
Leone Murphy, RN, The Arc of Monmouth
Charlotte Mellace, RN, The Arc Gloucester
LuAnn Herbert-Smith, Administrative Assistant
The Self-Advocacy Group, The Work Opportunity Center, The Arc of Monmouth

Published by The Arc of New Jersey, 985 Livingston Avenue, North Brunswick, NJ 08902
To request a copy of this publication call (732) 246-2525, ext. 35 or email info@arcnj.org.

February 2012

Prevent, Understand, and Live with Diabetes

A Guide for Individuals with Developmental Disabilities

TABLE OF CONTENTS

PREVENT DIABETES:

Get Tested for Diabetes	1-2
Find Out Early if You have Diabetes or Are at Risk for Getting Diabetes	3
Exercise Daily	4
You Should be at a Healthy Weight	5
Charts for You to Use	6-7
Eat Healthy Foods	8-10

UNDERSTAND DIABETES:

Warning Signs and Symptoms of Diabetes	11-12
Blood Sugar Testing	13

LIVE WITH DIABETES:

Check Your Blood Sugar	14-15
Signs and Symptoms of Low and High Blood Sugar	16
Stress and Diabetes	17
Diabetes and Dental Care	18-19
Healthy Eating	20-23
Exercise Daily	24
Visits to Your Doctor	25
Tips for Controlling Your Diabetes	26
Monitoring And Good Routine Care	27
Every Day	28
Emergency Numbers	28

<i>GLOSSARY</i>	29
----------------------------------	----

Preventing Diabetes

Get Tested for Diabetes

Diabetes means that your body is making insulin but not enough to keep your blood sugar (or blood glucose) at a normal level. If your body is not making enough insulin to keep your blood sugar at a regular level, you may need to put the insulin into your body.

Pre-Diabetes

Some people will be diagnosed with Pre-Diabetes. This means that you have some of the risk factors for Diabetes, may be inactive and don't eat a healthy diet. Your blood sugar level may be high but not high enough to diagnose Diabetes.

If you are diagnosed with Pre-Diabetes, you can greatly lower your chance of getting diabetes by:



Exercising every day
Eating a healthy diet

If you have Type II Diabetes, it may mean that you need to take pills once a day, or several times a day. Or your Doctor may even have to add insulin injections. This is nothing to be afraid of and we will discuss this later in this book.

Preventing Diabetes

Get Tested for Diabetes

The only way to know if you have Diabetes is to have your blood tested.

One way to test your blood is to have a fasting blood sugar level test. You will not be allowed to eat any food for 8 hours before the test.

About 1 week after you have your blood test your Doctor will have you make an appointment to come back to the office. Your Doctor will then go over your blood test to tell you if you have Diabetes.

Do not worry if your Doctor tells you that you have Diabetes. Many people have Diabetes and lead normal, happy lives.



This book will help you learn how to
Prevent Diabetes,
how to
Understand Diabetes,
and how to
Live with Diabetes.

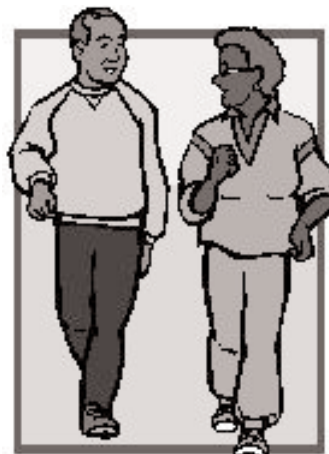
Preventing Diabetes

Find Out Early if You Have Diabetes or Are at Risk for Getting Diabetes

Treatment can prevent the serious problems caused by high blood sugar (also known as blood glucose). As you get older, the risk of developing serious problems from Diabetes increases.

Put a check mark next to each risk factor that you have:

- ✓ My weight is high. My weight puts me at risk.
- ✓ I have a mom, dad, brother or sister with Diabetes.
- ✓ My family background is African American, American Indian, Asian American, Hispanic/Latino, or Pacific Islander.
- ✓ I had Diabetes when I was pregnant, or I had a baby weighing 9 pounds or more.
- ✓ My blood pressure is 140/90 or higher, or I have been told that I have high blood pressure.
- ✓ I am fairly inactive. This means that I exercise fewer than three times a week.
- ✓ My cholesterol levels are not normal. Cholesterol is a word your doctor will talk to you about and explain to you what it means. If you do not understand, ask the doctor or the nurse.



Preventing Diabetes

Exercise Daily

Exercise helps you to:

- Lose weight or stay at a healthy weight
- Lower your blood sugar
- Have more energy
- Feel better



Decide on an exercise program that works for you. Talk to your Doctor if you have health problems. Walking is something many people can do. If 30 minutes is too much at one time, walk for 10 minutes three times each day.

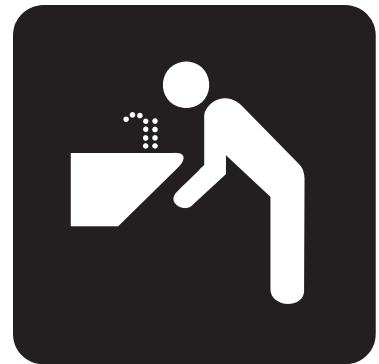
Other types of exercise are:

- Swimming
- Dancing
- Biking
- Housework
- Exercise Video tapes or DVDs

Your goal should be to exercise 30 to 60 minutes at least 5 days each week. Start slowly and increase your exercise time each day. Be sure to talk to your Doctor or Nurse before you start exercising.

**Turn off the TV one hour each day
and get moving.**

Remember to drink lots of water.



Preventing Diabetes

You Should be at a Healthy Weight



Your Doctor, Nurse, Nutritionist/Dietician, or health care professional will talk to you about what your healthy weight should be. You will also talk together about what you should eat and if you need to lose weight.

Your Doctor, Nurse, or Nutritionist/Dietician will talk to you about your BMI or Body Mass Index, as well as the best weight to help you to prevent Diabetes.

Your B.M.I. or Body Mass Index is a measure of your total body fat. It is based on how tall you are and how much you weigh.

- If your B.M.I. is below 18.5, it means you are underweight.
- If your B.M.I. is between 18.5 – 24.9, it means you are at a healthy weight.
- If your B.M.I. is between 25.0 – 29.9, it means you are overweight.
- If your B.M.I. is above 30, it means you are obese (really overweight).

Only your Doctor, Nurse or health care professional can direct you to the right weight to be healthy.

Do not start a diet until you talk to your Doctor, Nurse or health care professional.

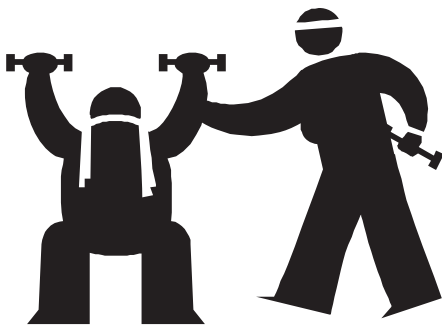
Preventing Diabetes

Charts for You to Use

Here is a chart for you to write down what you weigh. This chart can also help you if you are trying to lose weight.

Be sure to talk to your Doctor or the Nurse before you try to lose weight or start an exercise program—you want to be sure to lose weight and still be healthy!

TODAY'S DATE IS	TODAY I WEIGH



Preventing Diabetes

Charts for You to Use

Here is a chart for you to use to keep track of your exercise. Write down the date and how long you exercised and what type of exercise you did, for example walking, bowling, dancing, using an exercise tape.



Just turn off the TV and GET MOVING!

Again, be sure to talk to your Doctor or the Nurse before you try to lose weight or start an exercise program—you want to be sure to lose weight and still be healthy!

TODAY'S DATE IS	HOW LONG DID I EXERCISE?	WHAT I DID TODAY

Preventing Diabetes

Eat Healthy Foods

Foods you should eat often include:

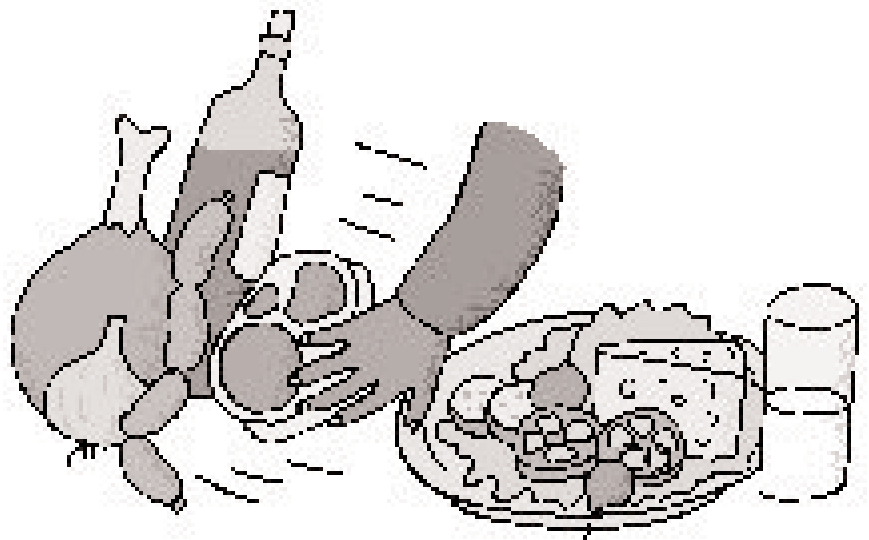
- Fresh fruits and vegetables
- Whole grain bread and cereals
- Lean meat, chicken and fish
- Skim milk

Foods you can eat sometimes are:

- Low fat, no sugar added ice cream
- Diet soda - but no more than one can each day because new studies show that diet soda and dietetic foods make you feel more hungry and are **not** healthy choices.
- Dietetic or Diabetic foods such as dietetic cookies – look at the calorie content, as they may be HIGH IN CALORIES.

Foods you should not eat are:

- Cookies, cake
- Jelly and candy
- Donuts and pastries
- Sugared cereals
- Alcohol
- Foods high in fats like bacon, butter, fried foods
- Regular soda
- Junk Food
- Fast Food



Preventing Diabetes

Eat Healthy Foods

Plan Your Menus

Each week before you go grocery shopping, plan your menus for all your meals and snacks.

- You can cook extra-lean meats and chicken to use later in the week.
- Bake, Broil, Grill or Boil (DO NOT FRY!!!) your food.
- Trim the fat off meat.
- Do not add salt. Use lemon juice, garlic or basil to season your food.
- Measure or weigh portions.
- Buy a set of measuring cups and a food scale.
- Get to know what a serving size looks like.

FOOD	MEASURE	LOOKS LIKE
CHEESE	1 OUNCE	FOUR DICE
RICE	1/2 CUP	HALF OF A BASEBALL
BAGEL	4 OUNCES	A HOCKEY PUCK
MEAT	3 OUNCES	A DECK OF CARDS
PASTA	1 CUP	A TENNIS BALL

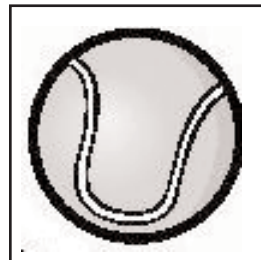
Talk to your Doctor or Nurse, or your Dietician/Nutritionist about proper serving sizes for foods. They will talk to you and show you what you should eat or what you should not eat.



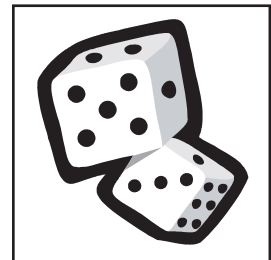
Deck of Cards



Baseball



Tennis Ball



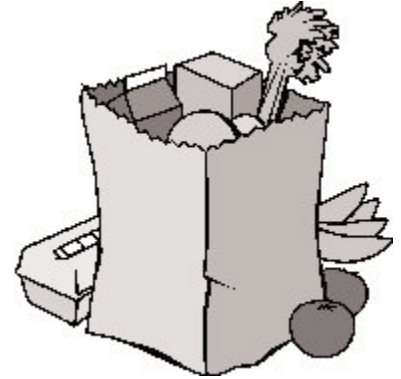
Dice

Preventing Diabetes

Eat Healthy Foods

Shop Carefully

- Read the ads from the grocery store to help plan your menus and to take advantage of the “specials.”
- Use coupons whenever possible to save money.
- Don’t be tempted to buy something just because “it’s on sale.”
- Be sure to read package labels to see what ingredients have been used and how many servings there are.
- Stay away from the bakery aisle.
- Do most of your shopping in the produce section where there are lots of fresh fruits and vegetables.
- Again, **DO NOT BUY JUNK FOOD!**






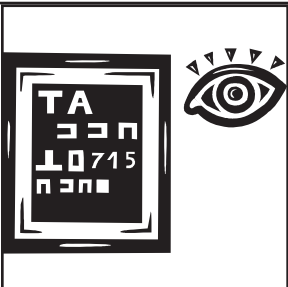

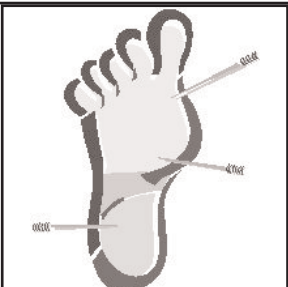
TODAY I WILL BUY	I WILL EAT THIS FOR: (BREAKFAST, LUNCH, DINNER, OR SNACKS)	IS THIS A “HEALTHY” FOOD? (YES OR NO)

Understanding Diabetes

Warning Signs and Symptoms of Diabetes

Please tell your Doctor, your Nurse, your staff or your family if you have any of the following feelings, symptoms or conditions:

- You feel unusually sleepy all the time
- You are very thirsty and feel like you have to drink all the time
- You are always running to the bathroom to urinate
- You have a cut or a sore area that just won't get better
- You have a close relative who has Diabetes
- You are hungry, and eat your usual meals, but are losing weight
- Your eyes bother you and you have blurred vision
- You are very moody, cranky, tired, and lack energy all the time
- Your skin is very dry and itchy
- Someone tells you that your breath smells like fruit
- You have yeast infections that keep coming back
- You feel pins and needles in your hands and/or feet

Feel Sleepy	Feel Thirsty	Running to Bathroom
		
Blurred Vision	Smell Fruity Breath	Feels Like Pins in Feet
		

Understanding Diabetes

Warning Signs and Symptoms of Diabetes

The only way to know if you have Diabetes is to have your blood tested.

Once you know you have Diabetes, how do you take care of yourself?

People with Diabetes need to take care of themselves. There are many people, including Doctors, Nurses, family members and staff who will help.

- **Taking Care of Your Diabetes Means Early Treatment of Problems**
 - See the Doctor or Nurse as soon as any medical problems start
- **Taking Care of Yourself Means Diabetes Education**
 - Get as much information as you can



Understanding Diabetes

Blood Sugar Testing

Blood Sugar Testing

- Once you tell your Doctor about all the changes/symptoms you have, your Doctor may think that you have a high blood sugar (or blood glucose) level.
- The tests will usually be blood tests, and you will have to have them done early in the day **before** you eat breakfast.
- Your Doctor will look over your blood tests. If your Doctor finds that your blood sugar (or blood glucose) level is too high, your Doctor will tell you what needs to be done.



So You May Be Diabetic

- If you are told you have Diabetes, you are usually told to watch your diet for too much fat or sugar and to lose weight.
- If that doesn't work, the Doctor will start medicines to lower the blood sugar. The medicines must be taken every day to work in the right way.
- Ask your Doctor or Nurse to write down exactly when and how to take your medicine.
- If your Doctor says you have Diabetes, ask your Doctor to arrange a visit with a Nutritionist or Dietician.

Living With Diabetes

Check Your Blood Sugar



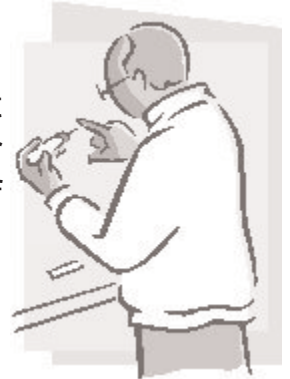
If you are put on medicine for Diabetes, your Doctor will usually ask you to check your blood sugar or blood glucose.

Blood sugar and blood glucose are the same thing. (Your Doctor or Nurse will use both words).

The blood sugar (or blood glucose) is tested with a glucometer. This machine measures the blood sugar with just a drop of blood. Your Doctor will give you a prescription for the glucometer and the supplies you will need. Your Doctor will tell you when and how often to check your blood sugar. Usually it is done before meals and at bedtime.

You will want to write down the times, the date and the number you get from your glucometer. You can use a calendar, your own notebook, or the chart on the next page. Many of the glucometers keep a record of your tests in case you forget to write them down.

You can always ask for help in checking your blood sugar.



It is important to keep your blood sugar in the normal range because new studies show that there is a link between high blood sugar readings and getting dementia or Alzheimer's Disease later in life.

Living With Diabetes

Check Your Blood Sugar

Important Numbers for Blood Sugar

- In general, your blood sugar before breakfast should be between 90 and 130.
- In general, your blood sugar 2 hours after the biggest meal of the day should be less than 180.
- **If your blood sugar is not in this range**, you should tell your doctor.

Here is a chart to write down your blood sugar (or blood glucose) readings:

DAY	GLUCOSE NUMBER BEFORE BREAKFAST	GLUCOSE NUMBER BEFORE BEDTIME	GLUCOSE NUMBER IF I FEEL SICK
MONDAY			
TUESDAY			
WEDNESDAY			
THURSDAY			
FRIDAY			
SATURDAY			
SUNDAY			



Living With Diabetes

Signs and Symptoms of Low & High Blood Sugar



Signs and Symptoms of Low Blood Sugar

If your blood sugar gets too low you may have these symptoms:

- Sweating
- Rapid Heart Beat
- Dizziness
- Headache
- Trembling
- Hunger
- Blurred Vision

Test your blood sugar right way. If it is below 70:

- Have a glass of orange juice
- Or a small piece of hard candy
- Or a teaspoon of sugar

Wait 15 minutes and test your blood sugar again.

Signs and Symptoms of High Blood Sugar

If your blood sugar gets too high you may have these symptoms:

- Thirsty
- Hunger
- Blurred Vision
- Headache
- Feeling Tired



Test your blood sugar and see what the reading is. Ask your Doctor when you should call the office if your reading is high. Sometimes if you are sick (like with a cold), your blood sugar will be higher than usual. Or you may have gone out to eat and eaten too much. It is important to write this down so your Doctor can treat your diabetes better.

Living With Diabetes

Stress and Diabetes

Stress is part of everyday life. If you have Diabetes, too much stress can make your blood sugar go too high or too low and make you feel sick. Stress can make you feel sad, afraid or worried. Good things can also make you feel stress such as moving into a new home or your first day at a new job.

Ways to Deal with Stress



Exercise is a great way to deal with stress. Exercise such as walking, jogging, playing sports or gardening are good choices.

Deep Breathing Relaxation Exercises will help you breathe slower and deeper. Try to do these on a regular basis and they will help to lower your blood pressure and blood glucose levels.

Try this deep breathing exercise if you are feeling stressed:

- While sitting or lying down, place one hand on your stomach and your other hand on your chest.
- Close your eyes
- Breathe IN through your nose and count to three
- Breathe OUT through your mouth to a count of five (nice and slow)
- Do this for five minutes



Ways to Get Rid of Stress

- Talk to someone. Think about someone who will listen to you and be able to help you
- Learn to accept what you can't fix. You may have a bossy coworker who upsets you. Speak to your staff about how to handle this.
- Keep a positive attitude!
- Listen to music, watch TV, or read.

Living With Diabetes

Diabetes and Dental Care

When you have diabetes, high blood sugar can hurt your whole body, even your teeth. If you have diabetes, it is important to take care of your teeth and visit your dentist regularly.

The higher your blood sugar (blood glucose) level, the higher your risk of:

- Tooth decay (cavities).
- Early gum disease (gingivitis).
- Advanced gum disease (periodontitis).

Tooth decay and gum disease can be worse in people who have diabetes because diabetes makes it harder for your body to fight germs and makes healing slower.



An infection in your mouth can also cause your blood sugar level to rise, which makes your diabetes harder to control. Preventing and treating tooth decay and gum disease can help you control your diabetes better.

Living With Diabetes

Diabetes and Dental Care

To help prevent damage to your teeth and gums, it is important to:

- Control your diabetes. Check your blood sugar the way your Doctor tells you to and take any medicines your doctor gives you.
- Brush your teeth at least twice a day.
- Floss your teeth at least once a day.
- Have your teeth cleaned by a dentist twice a year.
- Look for early signs of gum disease. Tell your dentist if you have redness and swelling in your mouth, or bleeding gums.
- If you're having dental surgery, ask your dentist to talk to your regular doctor before the surgery. You may need to adjust your diabetes medications or take an antibiotic to prevent infection.
- Don't smoke. Smoking is bad for you and can make your diabetes worse and cause gum disease.



Living With Diabetes

Healthy Eating

The key to healthy eating is to eat the right amounts—this is called “**portion control**”. Try serving your meals on smaller plates so it will seem like more food. **Drink water with all your meals.**

Grains and Starches are foods like bread and pasta, as well as potatoes and corn. **Choose 6-8 servings per day.** A serving is 1 slice of bread, $\frac{1}{2}$ an English muffin or pita bread, $\frac{3}{4}$ cup dry cereal, $\frac{1}{2}$ cup cooked cereal, $\frac{1}{2}$ cup potato, yam, peas, corn, or cooked beans or $\frac{1}{2}$ cup of rice or 1 cup of pasta. Choose more whole grains such as whole wheat bread or whole wheat pasta.

Vegetables are foods like spinach, broccoli, cabbage, cauliflower, carrots, tomatoes, cucumbers, and lettuce. **Choose at least 3-5 servings per day.** A serving is 1 cup raw or $\frac{1}{2}$ cup cooked vegetables.



Fruits are foods like blackberries, cantaloupe, strawberries, oranges, apples, bananas, peaches, pears, apricots, and grapes. **Choose 2-4 servings per day.** A serving is $\frac{1}{2}$ cup canned fruit, or 1 small fresh fruit, 1 cup of melon or raspberries, or $\frac{1}{4}$ cup of whole strawberries.

Milk—Choose 2-3 servings per day. A serving is 1 cup non-fat or low-fat milk or 1 cup of yogurt. Choose the “light,” reduced calorie yogurt.



Meat and Meat Substitutes include beef, chicken, turkey, fish, eggs, tofu, dried beans, cheese, cottage cheese and peanut butter. **Choose 4-6 oz per day divided between meals.** A serving size is 3 oz of meat, 1 egg, 1 Tbsp peanut butter, or $\frac{1}{2}$ cup tofu.

Fats, Sweets, and Alcohol are things like potato chips, candy, cookies, cakes, crackers and fried foods. They contain a lot of fat or sugar. They aren't as nutritious as vegetables or grains. Keep your servings small and save them for a special treat! Serving sizes include $\frac{1}{2}$ cup ice cream, 1 small cupcake or muffin, or 2 small cookies.

Living With Diabetes

Healthy Eating

Sample Menu






















Food choices can be very personal and differ greatly from one family to another. This sample menu shows how foods can be exchanged to create a balanced Diabetic diet.

It is probably okay to skip the bread with dinner and have popcorn as an evening snack!

<p>Breakfast</p> <ul style="list-style-type: none">● Cereal (Starch)● Sliced Strawberries (Fruit)● Whole Wheat Toast with Cottage Cheese (Starch, Protein)● Milk (Dairy)● Coffee	<p>Breakfast Option: Don't feel like cereal for breakfast? Substitute crackers for the starches and peanut butter (low-fat, if possible) for the protein.</p>
<p>Lunch</p> <ul style="list-style-type: none">● Chunk-style Vegetable Soup (Starch, Vegetable, Protein)● Tuna Sandwich (Starch, Protein)● Fruit Cup (Fruit)● Tea or Diet Soda	<p>Lunch Option: At a local pizzeria for lunch? The crust will count as starch, the tomato sauce and vegetable toppings (mushrooms, green peppers, and onions, for example) will cover your vegetable exchange, and the cheese is a good source of protein. Watch out for the fat content by avoiding meat toppings.</p>
<p>Dinner</p> <ul style="list-style-type: none">● Lasagna (Starch, Vegetable, Protein)● Italian Bread (Starch)● Green Salad (Vegetable)● Water or Tea● Sugar Free Jello	<p>Dinner Option: Invited to a friend's for dinner? Enjoy the grilled chicken breast, corn on the cob, and vegetable-laden salad. Since the corn was the only starch exchange with your meal, you may be able to enjoy a small slice of angel food cake with a few fresh strawberries!</p>

Living With Diabetes

Tips for Healthy Eating

Eat This.....	Instead of this...	Eat This.....	Instead of this...
Graham Crackers 	Sugary Cookies 	Nuts 	Candy Bar 
Unbuttered Popcorn 	Potato Chips 	Low-Fat Cheese 	Regular Cheese 
Frozen Yogurt Bar 	Bowl of Ice Cream 	Grilled Chicken 	Fried Chicken 
Potato with Salsa 	French Fries 	Oil & Vinegar 	Ranch Dressing 
Whole Wheat Bread 	White Bread 	Brown Rice 	White Rice 
Whole Grain Crackers 	Saltine Crackers 	Whole Wheat Pasta 	Regular Pasta 

Living With Diabetes

Healthy Eating

Here is a chart to help you know what foods are the right foods. If you do not feel “good” after eating certain foods, you know you probably should not eat that food. Tell your Doctor, Nurse or staff person if you think certain foods are not good for you.

WHEN I EAT: <i>(NAME OF FOOD I ATE)</i>	I FEEL <i>(WORDS LIKE—SLEEPY, SICK, GOOD, AND SO ON)</i>



Living With Diabetes

Exercise Daily

Get into the habit of exercising each day because exercise helps you to:

- Lose weight
- Lower your blood sugar
- Have more energy
- Feel better

Exercises you can try if you are able to:

- Swimming
- Dancing
- Biking
- Housework
- Exercise Videotapes or DVDs
- Walking around the block



Your Doctor or Nurse will tell you which exercise is best for you. Your goal should be to exercise 30 to 60 minutes **at least** 5 days each week. Start slowly, and increase your exercise time each day.



Remember:
Turn off the TV one hour each day,
Get moving
and
Drink lots of water.

Living With Diabetes

Visits to Your Doctor



As we said before, it is very important to keep your Doctor appointments so your Doctor can keep close watch on just how you are doing.

Always be sure to take your daily blood sugar (blood glucose) results with you when you go to see the doctor. You may also want to bring your glucometer and your medicine each time you go to the Doctor. This way you can be sure you are taking the medicine as you should.

It is very important to take your medicine exactly the way the Doctor tells you. Your Doctor will want to see you for blood tests, and office visits, probably once a month in the beginning.

Remember you may have to take injections every day, with or without pills, or you may be able to take just pills every day as your Doctor tells you. If you take your insulin with an insulin pen, it is important to remember that insulin pens must never be used for more than one person. ***Do not share your insulin pen with anyone.***



As we said earlier, you can ask your Doctor to arrange a visit with a Nutritionist or Dietician. The Nutritionist or Dietician will help you to work on a diet and will teach you the right foods to eat. Many hospitals offer a series of group classes for people who have diabetes. Ask your Doctor if this would be helpful for you.

Living With Diabetes

Tips for Controlling Your Diabetes

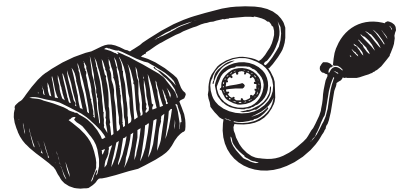
- Nutrition – watch your diet
- Physical Activity – get exercise
- Foot Care – wash and check your feet every day. Tell the nurse or doctor if you see cuts, blisters, red spots and swelling. Remember:



- Always wear shoes or slippers
- Never go barefoot
- Use lotion so your feet won't get dry or cracked
- Use only lukewarm water
- Don't wear tight socks
- Cut your toenails straight across
- Keep your feet dry between your toes

- Blood Sugar Control – know your blood sugar (blood glucose) and keep it at the right number. New technologies can help you manage your diabetes. You can set your cell phone to remind you it is time to check your blood sugar. If you have a smart phone, there are diabetes “apps” available to help you to keep track of your blood sugar numbers. You can also use your computer to look up new recipes especially for people who have diabetes.

- Blood Pressure Control – know your blood pressure and keep it at the right number.



- Cholesterol control - know your blood cholesterol level and keep it at the right number. Your Doctor or Nurse can explain this to you.

Living With Diabetes

Monitoring And Good Routine Care

The ABC's of Diabetic care:

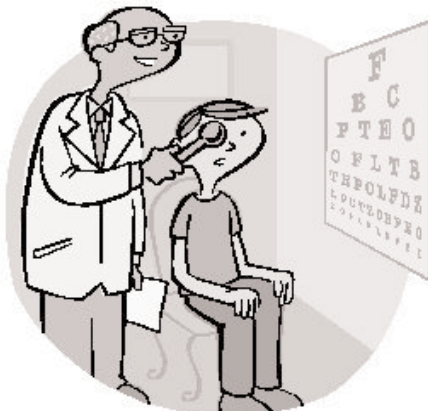
- **A1c (Red Blood Cell Glucose)**- At least twice a year blood tests should be done. **This blood test is very important.** It tells the doctor what your blood sugar levels have been over the past 3 months.
 - * **Usual Goal: less than 7**
- **Blood Pressure (BP)**- Should be taken at each Doctor's visit
 - * **Usual Goal: less than 130/80**
- **Cholesterol (LDL)** - Blood test should be done once a year
 - * **Usual Goal: less than 100**
- **Cholesterol (HDL)** - Blood test should be done once a year
 - * **Usual Goal: more than 40**
- **Weight**– Should be checked at each Doctor's visit
- **Foot check**– Should be done at each Doctor's visit
- **Dental Exam**– Should be done every six months

Once a year a person who has diabetes should also have:

- Special eye exam with an Eye Doctor to check for eye problems
- Complete foot exam to check for loss of feeling in the feet
- Kidney check- Urine and blood tests to check for kidney problems
- Flu shot

At least once every five to eight years a person who has diabetes should have:

- Pneumonia shot. Check with your doctor about how often you will need a pneumonia shot.



Podiatry

Living With Diabetes

Every Day

- Check your feet for cuts, blisters, red spots, and swelling.
- Call your Doctor right away if you have any sores that won't heal.
- Brush your teeth and floss every day to avoid problems with your mouth, teeth, or gums.
- Check your blood sugar (also known as blood glucose) the way your Doctor tells you to.

Emergency Phone Numbers I Need to Know		
NAME	PHONE NUMBER	WHEN TO CALL
DOCTOR		IF I FEEL "FUNNY" OR MY BLOOD SUGAR READINGS ARE WRONG, IF I AM SICK
NURSE		IF I HAVE ANY QUESTIONS
HOSPITAL		IF I HAVE AN EMERGENCY
FAMILY		TO LET THEM KNOW HOW I AM FEELING

Glossary

Blood Glucose or Blood Sugar is another word for sugar. Your blood sugar level in your body is constantly changing during the day and night. Testing your blood sugar tells you the exact level of blood sugar at that moment.

Blood Pressure is the measurement of your heart beating and at rest. It is made up of two numbers. The top number is your heart beating (like 130). The bottom number is your heart at rest (like 70). A normal blood pressure is 130/70.

BMI or Body Mass Index is the measure of your total body fat. Your doctor will take your height and weight and compare it to a chart. It will tell you if you need to lose or gain weight.

Cholesterol is a waxy fat-like substance in blood that your body needs to work right. But wrong amounts are unhealthy.

Diabetes is a chronic disease where there is a high level of sugar (glucose) in your blood.

Fasting Blood Sugar Test (FBS) is a blood test for the level of sugar (glucose) in your blood. You must not eat for at least 8 hours before the test and it is usually done first thing in the morning.

Glucometer is a medical device that measures the amount of sugar (glucose) in your blood at that moment. Your Doctor will give you a prescription for the device and the supplies that go with the device (strips and lancets).

Hemoglobin A1c Test is a blood test that measures the amount of sugar in your blood over the past three months. **This is a very important test.** It should be done every 6 months.

Insulin is a hormone that comes from your pancreas to help your body use the sugar it gets from food.

Obese means extremely overweight.

Stress is physical, mental or emotional response to things that cause upset to your body or mind.

Symptom is a sign of something wrong.



Prevenir, Comprender y Vivir con Diabetes

Una Guía para Personas con Discapacidades del Desarrollo

Una Guía para la Prevención y el Manejo de la Diabetes Tipo 2



El Financiamiento de este Proyecto Proviene de la Fundación Horizon para Nueva Jersey

La Fundación Horizon para Nueva Jersey promueve la salud, el bienestar y la calidad de vida en las comunidades de Nueva Jersey. Las metas de la fundación son mejorar la salud de los residentes de Nueva Jersey promoviendo programas de educación y prevención de calidad relativas a la salud, e incrementando el acceso al cuidado de salud primario y mejorando las oportunidades en las artes y la cultura para los residentes de Nueva Jersey.



Cuidado Médico de Integración (Mainstreaming Medical Care)
un programa especial de *The Arc of New Jersey*
985 Livingston Avenue
North Brunswick, NJ 08902
(732) 246-2525 www.arcnj.org



Prevenir, Comprender y Vivir con Diabetes

Una Guía para Personas con Discapacidades del Desarrollo

Esta publicación es una revisión del folleto sobre Diabetes que fue originalmente publicado por The Arc of New Jersey en 2006.

El Programa de Cuidado Médico de Integración de The Arc of New Jersey extiende nuestro agradecimiento a **Leone Murphy, RN, MS, CS**, consultor principal en la revisión de este folleto, y **John Nevins, DO**, Presidente de la Junta Consultiva del Cuidado Médico de Integración, por su ayuda en la revisión y comentarios sobre la información médica.

Este folleto fue producido por el Programa de Cuidado Médico de Integración de The Arc of New Jersey:

Beverly Roberts, Directora
Helen Rivera, Asistente Administrativa

La agradecemos a estas personas por su ayuda en la realización del folleto original de Diabetes:

Caryl Heaton, DO, UMDNJ
Susan Airey, RN, The Arc of Union County
Leone Murphy, RN, The Arc of Monmouth
Charlotte Mellace, RN, The Arc Gloucester
LuAnn Herbert-Smith, Administrative Assistant
The Self-Advocacy Group, the Work Opportunity Center, The Arc of Monmouth

Publicado por The Arc of New Jersey, 985 Livingston Avenue, North Brunswick, NJ 08902
Para solicitar una copia de esta publicación llame al (732) 246-2525, ext. 35, o por correo electrónico a info@arcnj.org.

Febrero 2012

Prevenir, Comprender y Vivir con Diabetes

Una Guía para Personas con Discapacidades del Desarrollo

ÍNDICE

PREVENCIÓN DE LA DIABETES:

Hazte la Prueba de la Diabetes	1-2
Averigua Pronto si Tienes Diabetes o si Estás a Riesgo de Padecer Diabetes	3
Ejercicio Diario	4
Debes Tener un Peso Saludable	5
Tablas para que las Utilices	6-7
Consume Alimentos Saludables	8-10

COMPRENDE LA DIABETES:

Señales y Síntomas de la Diabetes	11-12
Prueba de Azúcar en la Sangre	13

VIVIR CON DIABETES:

Revisa tu Nivel de Azúcar en la Sangre	14-15
Signos y Síntomas de Niveles Bajos y Altos de Azúcar	16
Estrés y Diabetes	17
La Diabetes y la Salud Dental	18-19
Alimentación Saludable	20-23
Ejercicio Diario	24
Visitas al Médico	25
Consejos para Controlar la Diabetes	26
Monitoreo y Buen Cuidado de Rutina	27
Todos los Días	28
Números de Emergencia	28

GLOSARIO	29
-----------------------	----

Prevención de la Diabetes

Hazte la Prueba de la Diabetes

Tener Diabetes significa que tu cuerpo está fabricando insulina pero no lo suficiente como para mantener el azúcar en la sangre (o glucosa en la sangre) a un nivel normal. Si tu cuerpo no está fabricando suficiente insulina para mantener el azúcar en tu sangre a un nivel normal, puede que tengas que poner insulina en tu cuerpo.

Pre-Diabetes

Algunas personas son diagnosticadas con Pre-Diabetes. Si este es tu caso, esto quiere decir que tienes alguno de los factores de riesgo para la Diabetes, puede que no seas muy activo y que no sigas una dieta saludable. Tu nivel de azúcar en la sangre puede estar alto, pero no lo suficientemente alto como para diagnosticar Diabetes.

Si eres diagnosticado con Pre-Diabetes, puedes reducir enormemente la posibilidad de tener diabetes mediante:



El ejercicio diario

Una alimentación saludable

Si tienes Diabetes Tipo II puede significar que necesitas tomar pastillas una vez al día o varias veces al día. O puede que tu médico te tenga que mandar inyecciones de insulina. Esto no es nada que temer y de eso hablaremos más adelante en este libro.

Prevención de la Diabetes

Hazte la Prueba de la Diabetes

La única manera de saber si tienes Diabetes es mediante una prueba de sangre. Una manera de hacer una prueba de sangre es mediante un examen en ayunas. No podrás comer o beber ningún alimento durante 8 horas antes del examen.

Tu médico querrá verte en su consultorio más o menos una semana después de hacerte la prueba de sangre. Entonces, tu médico revisará contigo el examen de sangre para saber si tienes Diabetes.

No te preocupes si tu médico te dice que tienes Diabetes. Muchas personas tienen Diabetes y llevan una vida normal y feliz.



**Este libro te va a ayudar a saber
cómo
Prevenir la Diabetes,
cómo
Comprender la Diabetes,
y cómo
Vivir con Diabetes.**

Prevención de la Diabetes

Averiguar Pronto Si Tienes Diabetes o Si Estás En Riesgo De Padecer Diabetes

El tratamiento puede prevenir los graves problemas causados por el azúcar en la sangre (también conocida como glucosa en la sangre). A medida que las personas envejecen, aumenta el riesgo de desarrollar problemas graves por la diabetes.

Marca cada factor de riesgo que tienes:

- ✓ Mi peso es elevado. Mi peso me pone en riesgo.
- ✓ Tengo a mi mamá, papá, hermano o hermana con Diabetes.
- ✓ Mi familia es descendiente de afroamericanos, indios americanos, asiático-americanos, hispanos o latinos, o de las Islas del Pacífico.
- ✓ Yo tuve Diabetes cuando estaba embarazada o tuve un bebé que pesó 9 libras o más.
- ✓ Mi presión arterial es de 140/90 o más alta, o me han dicho que tengo la presión arterial alta.
- ✓ Soy bastante inactivo. Esto quiere decir que hago ejercicio menos de tres veces por semana.
- ✓ Mis niveles de colesterol no son normales. El colesterol es una palabra que tu médico te mencionará y te va a explicar lo que significa. Si hay algo que no entiendes, pregúntale al médico o al enfermero.



Prevención de la Diabetes

Ejercicio Diario

El ejercicio te ayuda a:

- Perder peso o a mantener un peso saludable
- Bajar el nivel de azúcar en la sangre
- Tener más energía
- Sentirte mejor



Decide qué programa de ejercicios trabaja para ti. Habla con tu médico si tienes problemas de salud. Caminar es algo que mucha gente puede hacer. Si caminar 30 minutos es demasiado de una sola vez, camina durante 10 minutos tres veces al día. Si el clima es demasiado caliente o demasiado frío, ve a un centro comercial y camina.

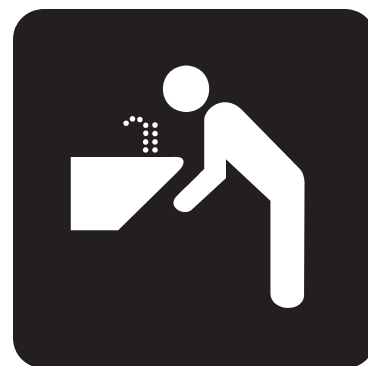
Otros tipos de ejercicios son:

- Nadar
- Bailar
- Montar bicicleta
- El trabajo de la casa
- DVD o videos de ejercicios

Tu meta debe ser hacer de 30 a 60 minutos de ejercicio al menos 5 veces por semana. Comienza despacio, y aumenta el tiempo del ejercicio cada día. Asegúrate de hablar con tu médico o enfermero antes de comenzar a hacer ejercicios.

**Apaga la TV una hora cada día
y comienza a moverte.**

Recuerda que debes beber mucha agua.



Prevención de la Diabetes

Debes Tener un Peso Saludable



Tu médico, enfermero, nutricionista o dietista, o tu profesional de la salud te hablarán acerca de cuál debería ser tu peso saludable. También te deberían decir qué debes comer y si necesitas perder peso.

Tu médico, enfermero, nutricionista o dietista te hablarán del BMI (por sus siglas en inglés) o Índice de Masa Corporal, así como del peso óptimo para ayudarte a prevenir la Diabetes.

Tu B.M.I. o Índice de Masa Corporal es una medida del total de grasa de tu cuerpo. Se basa en tu estatura y en tu peso.

- Si tu B.M.I. está por debajo de 18.5, significa que tienes bajo peso.
- Si tu B.M.I. está en el rango de 18.5 – 24.9, significa que tienes un peso saludable.
- Si tu B.M.I. está en el rango de 25.0 – 29.9, significa que tienes sobrepeso.
- Si tu B.M.I. está por encima de 30, significa que estás obeso (con mucho sobrepeso).

Sólo tu Médico, Enfermero o profesional de la salud puede indicarte el peso adecuado para estar sano.

No empieces una dieta sin antes consultar a tu Médico, Enfermero o profesional de la salud.

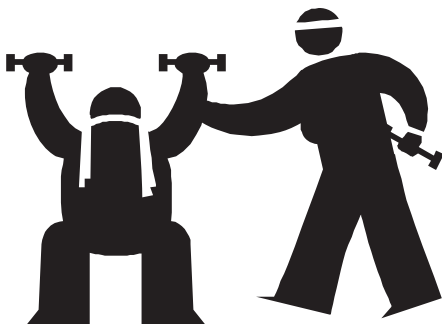
Prevención de la Diabetes

Tablas para que las Utilices

Aquí está una tabla para que escribas tu peso. Esta tabla también te puede ayudar si estás tratando de perder peso.

Asegúrate de hablar con tu Médico o Enfermero antes de intentar perder peso o de iniciar un programa de ejercicios. ¡Quieres estar seguro de que vas a perder peso y aún así estar saludable!

FECHA DE HOY	MI PESO HOY ES DE



Prevención de la Diabetes

Tablas para que las Utilices

Aquí está una tabla para que la utilices para hacer un seguimiento a tu plan de ejercicios. Anota la fecha y el tiempo que hiciste ejercicio y qué tipo de ejercicio hiciste, por ejemplo: caminar, jugar bolos, bailar, utilizar un casete para hacer ejercicios.



¡Apaga la TV y COMIENZA A MOVERTE!

De nuevo, asegúrate de hablar con tu Médico o Enfermero antes de intentar perder peso o iniciar un programa de ejercicios. — ¡Quieres estar seguro de perder peso y aún así estar saludable!

FECHA DE HOY	¿POR CUÁNTO TIEMPO HICE EJERCICIO?	¿QUÉ HICE HOY?

Prevención de la Diabetes

Consume Alimentos Saludables

Los alimentos que consumes con frecuencia deben incluir:

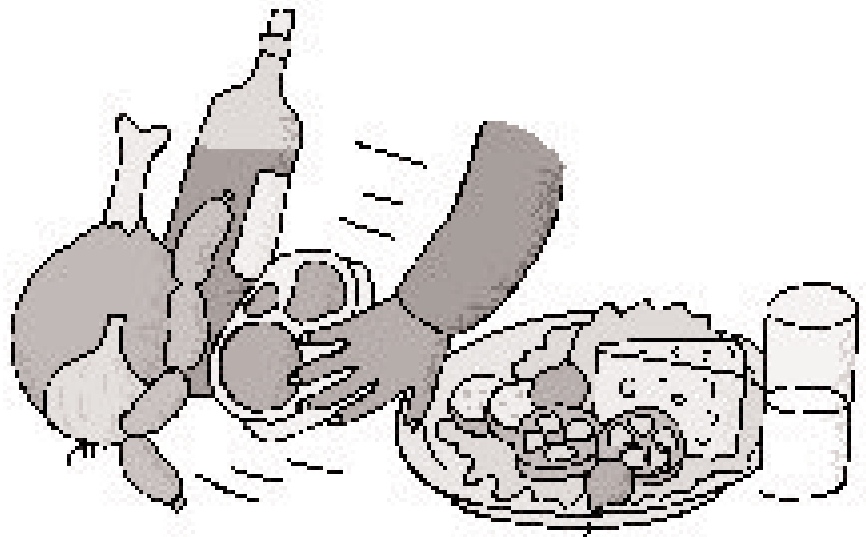
- Frutas frescas y vegetales
- Cereales y panes integrales
- Carnes magras, pollo y pescado
- Leche descremada

Los alimentos que puedes comer de vez en cuando son:

- Helados o pudines bajos en grasa y sin azúcar
- Refrescos de dieta – pero no más de una lata al día ya que nuevos estudios indican que los refrescos de dieta y los alimentos dietéticos te hacen sentir con más hambre y no son saludables.
- Alimentos dietéticos o para diabéticos tales como galletas de dieta. Fíjate en el contenido de calorías, ya que pueden ser ALTOS EN CALORÍAS.

Alimentos que no debes comer:

- Galletas, tortas
- Gelatina y caramelos
- Rosquillas (donas) y pastelería
- Cereales azucarados
- Alcohol
- Alimentos altos en grasas como la tocineta o tocino, la mantequilla y las comidas fritas
- Refrescos regulares
- Comida chatarra
- Comidas rápidas



Prevención de la Diabetes

Consume Alimentos Saludables

Planifica Tus Menús

Cada semana antes de ir al supermercado, planifica tus menús para todas las comidas y meriendas.

- Puedes cocinar pollo y carnes extra magras para consumirlas más adelante en la semana
- Prepara la comida al Vapor, al Horno, Asada, a la Parrilla o Hervida. ¡PERO NO FRITA!
- Quita la grasa de la carne
- No le añadas sal. Utiliza jugo de limón, ajo o albahaca para sazonar tus comidas
- Mide o pesa las porciones
- Aprende a conocer el tamaño de las porciones
- Compra un juego de tazas de medir y un peso de cocina
- Aprende a conocer el tamaño de una porción

ALIMENTO	MEDIDA	SE VE COMO
QUESO	1 ONZA	CUATRO DADOS
ARROZ	1/2 TAZA	LA MITAD DE UNA PELOTA DE BÉISBOL
BAGEL	4 ONZAS	UN DISCO DE HOCKEY
CARNE	3 ONZAS	UNA BARAJA DE CARTAS
PASTA	1 TAZA	UNA PELOTA DE TENIS

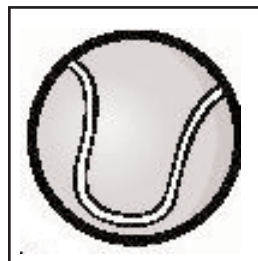
Habla con tu Médico o Enfermero, o con tu Dietista o Nutricionista acerca de los tamaños adecuados de las porciones de los alimentos. Ellos hablarán contigo y te mostrarán lo que debes o no debes comer.



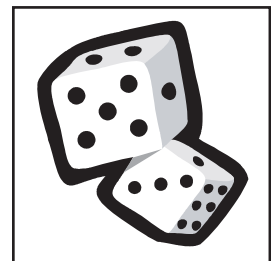
Baraja de Cartas



Pelota de Béisbol



Pelota de Tenis



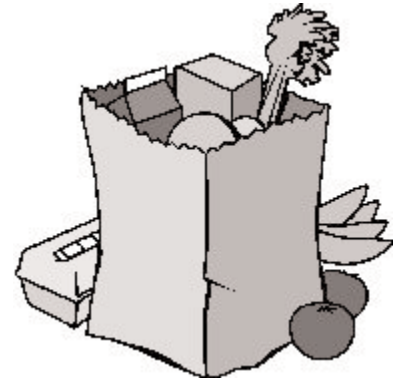
Dados

Prevención de la Diabetes

Consume Alimentos Saludables

Compra con Cuidado

- Lee los anuncios del abasto o bodega para así ayudarte a planificar tus menús y aprovechar los "especiales" y ofertas.
- Usa cupones cada vez que puedas para ahorrar dinero.
- No te sientas tentado a comprar algo sólo porque está en descuento.
- Asegúrate de leer las etiquetas de los paquetes para ver qué ingredientes se han utilizado y la cantidad de porciones que contienen.
- Evita el pasillo de la pastelería.
- Haz la mayor parte de tus compras en la sección de frutas, verduras y hortalizas frescas.
- Una vez más, **¡NO COMPRES COMIDA CHATARRA!**






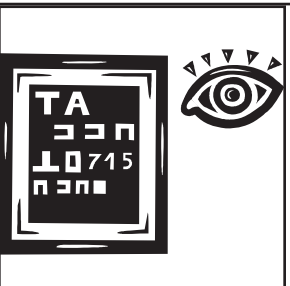
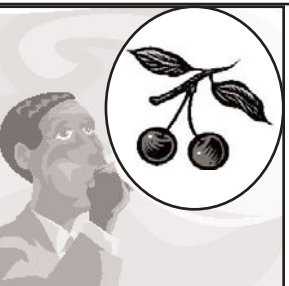
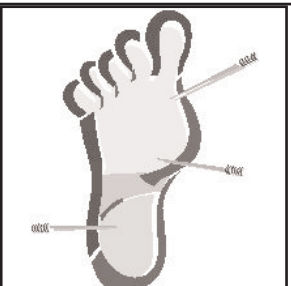
HOY VOY A COMPRAR	VOY A COMER ESTO (DESAYUNO, ALMUERZO, CENA O MERIENDAS)	¿ES ESTE ALIMENTO SALUDABLE? (SI O NO)

Comprende la Diabetes

Señales y Síntomas de la Diabetes

Por favor, dile a tu Médico, Enfermero, personal o a tu familia si tienes alguno de los siguientes síntomas, sensaciones o condiciones:

- Te sientes con sueño todo el tiempo
- Tienes mucha sed y sientes como que tienes que beber todo el tiempo
- Siempre estás corriendo al baño a orinar
- Tienes una cortada o herida que no mejora
- Tienes un familiar cercano que tiene Diabetes
- Tienes hambre, comes tus comidas habituales pero estás perdiendo peso
- Te molestan los ojos y tienes visión borrosa
- Estás de muy mal humor, irritable, cansado y con falta de energía todo el tiempo
- Tienes la piel muy seca y con comezón
- Alguien te dice que tu aliento huele a fruta
- Tienes recurrentes infecciones por hongos
- Sientes hormigueo en las manos o en los pies

Sientes Sueño	Sientes Sed	Corres al Baño
		
Visión Borrosa	Aliento que Huele a Fruta	Hormigueo en manos y pies
		

Comprende la Diabetes

Señales y Síntomas de la Diabetes

La única manera de saber si tienes Diabetes es haciéndote una prueba de sangre.

Una vez que sabes que tienes diabetes, ¿cómo cuidarte?

Las personas con Diabetes necesitan aprender a cuidarse. Hay muchas personas, incluyendo a los Médicos, Enfermeros, familiares y personal que te pueden ayudar.

- **Cuidando de tu Diabetes Significa el tratamiento temprano de los problemas**
 - Consulta con el Médico o Enfermero tan pronto comience algún problema médico
- **Cuidando de tu Salud Significa Educación sobre la Diabetes**
 - Obtén tanta información como sea posible



Comprende la Diabetes

Prueba de Azúcar en la Sangre

Prueba de Azúcar en la Sangre

- Una vez que informes a tu médico acerca de todos los cambios y síntomas que tienes, tu médico puede pensar que tienes un nivel elevado de azúcar en la sangre (o glucosa en la sangre).
- Los exámenes suelen ser pruebas de sangre, y tendrás que hacértelas temprano en la mañana **antes** de desayunar.
- Tu Médico revisará tus análisis de sangre. Si el Médico encuentra que el nivel de azúcar en la sangre (o glucosa en la sangre) está demasiado alto, él te dirá lo que hay que hacer.



Entonces Pudieras ser Diabético

- Si te dicen que tienes diabetes, usualmente te dicen que vigiles tu dieta para que evites las grasas o el azúcar y para que pierdas peso.
- Si esto no funciona, el médico te dirá que tienes que tomar medicamentos para bajar el azúcar en la sangre. Los medicamentos deben tomarse todos los días para que trabajen de la manera correcta.
- Pídele a tu Médico o Enfermero que te anote exactamente cuándo y cómo tomar tu medicamento.
- Si tu Médico te dice que tienes Diabetes, consúltale para coordinar una visita a un Nutricionista o Dietista.

Vivir Con Diabetes

Revisa tu Nivel de Azúcar en la Sangre



Si te mandan medicinas para la Diabetes, tu médico normalmente te pedirá que te revises el azúcar en la sangre o glucosa en sangre.

Azúcar en la sangre y glucosa en la sangre son la misma cosa. (Tu Doctor o Enfermero pudiera utilizar ambos términos).

El azúcar en la sangre (o glucosa en la sangre) se prueba con un glucómetro. Este aparato mide el azúcar en la sangre con sólo una gota de sangre. Tu médico te dará una receta para el glucómetro y para el resto del equipo que necesites, y te dirá cuándo y con qué frecuencia debes controlar el azúcar en la sangre. Por lo general, esto se hace antes de las comidas y al acostarte.

Tendrás que anotar la hora, la fecha y el número que registra tu glucómetro. Puedes usar un calendario, tu propio cuaderno o la tabla de la página siguiente. Muchos de los glucómetros mantienen un registro de las pruebas en caso de que se te olvide apuntarlos.

Siempre puedes pedir ayuda para hacer la prueba del azúcar en la sangre.



Es importante mantener el azúcar en la sangre en el rango normal, ya que los nuevos estudios están demostrando que hay una relación entre los niveles altos de azúcar en la sangre y la demencia o la enfermedad de Alzheimer en el futuro.

Vivir Con Diabetes

Revisa tu Nivel de Azúcar en la Sangre

Números Importantes para el Azúcar en la Sangre

- En general, el nivel de azúcar en la sangre antes de desayunar debe estar entre 90 y 130.
- En general, el nivel de azúcar dos horas después de la comida más grande del día debe estar por debajo de 180.
- **Si el nivel de azúcar en tu sangre no está en este rango**, debes decírselo a tu médico.

Aquí está una tabla para apuntar las lecturas del azúcar en tu sangre (o glucosa en la sangre):

DÍA	NÚMERO DE LA GLUCOSA ANTES DEL DESAYUNO	NÚMERO DE LA GLUCOSA ANTES DE DORMIR	NÚMERO DE LA GLUCOSA SI ME SIENTO MAL
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			



Vivir Con Diabetes

Signos y Síntomas de Niveles Bajos y Altos de Azúcar

Signos y Síntomas de Niveles Altos de Azúcar en la Sangre



Si el nivel de azúcar en la sangre baja demasiado pudieras tener los siguientes síntomas:

- Sudoración
- Pulso Rápido
- Mareos
- Dolor de Cabeza
- Temblores
- Hambre
- Visión Borrosa

Hazte la prueba del azúcar en la sangre inmediatamente. Si está debajo de 70:

- Tómate un vaso de jugo de naranja
- O un pedazo pequeño de caramelo
- O una cucharada de azúcar

Espera 15 minutos y hazte la prueba de Nuevo.

Signos y Síntomas de Niveles Bajos de Azúcar en la Sangre

Si el nivel de azúcar en la sangre sube demasiado pudieras tener los siguientes síntomas:

- Sed
- Hambre
- Visión Borrosa
- Dolor de Cabeza
- Sensación de cansancio



Hazte la prueba del azúcar en la sangre y observa cuál es la lectura del glucómetro. Pregúntale a tu Médico cuándo debes llamar a la oficina si la lectura es alta. A veces, si estás enfermo (como con un resfriado), el azúcar en la sangre pudiera estar más alta que de costumbre. O es posible que hayas salido a comer y hayas comido demasiado. Es importante anotar todo esto para que tu médico pueda tratar tu diabetes de una mejor manera.

Vivir Con Diabetes

Estrés y Diabetes

El estrés es parte de la vida cotidiana. Si tienes Diabetes, el exceso de estrés puede hacer que el azúcar en tu sangre suba o baje demasiado y que te sientas mal. El estrés puede hacerte sentir triste, asustado o preocupado. Las cosas buenas, como mudarte a una nueva casa o tu primer día en un nuevo trabajo, también te pueden hacer sentir estrés.

Maneras de Manejar el estrés



El ejercicio es una excelente manera de manejar el estrés. Los ejercicios como caminar, trotar, practicar deportes o jardinería son buenas opciones.

Los Ejercicios de Relajación Mediante Respiración Profunda te ayudan a respirar más lenta y profundamente. Trata de hacerlos con regularidad y te ayudarán a bajar la presión arterial y los niveles de glucosa en sangre.

Intenta este ejercicio de respiración profunda si te sientes estresado:

- Mientras estás sentado o acostado, coloca una mano sobre tu estómago y la otra mano en tu pecho.
- Cierra los ojos
- INHALA por la nariz y cuenta hasta tres
- EXHALA por la boca contando hasta cinco (agradable y lentamente)
- Haz esto durante cinco minutos



Maneras de Deshacerte del Estrés

- Habla con alguien. Piensa en alguien que te pueda escuchar y que sea capaz de ayudarte
- Aprende a aceptar lo que no puedes arreglar. A lo mejor tienes un compañero de trabajo mandón que te molesta. Habla con la gente que trabaja contigo acerca de cómo manejar esto.
- ¡Mantén una actitud positiva!
- Ponte a escuchar música, a ver televisión o a leer.

Vivir Con Diabetes

La Diabetes y la Salud Dental

Cuando una persona tiene diabetes, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar tu organismo, incluso tus dientes. Si tienes diabetes, es importante cuidar tus dientes y visitar al dentista con regularidad.

Mientras mayor sea el nivel de azúcar en la sangre (glucosa en la sangre), mayor es el riesgo de:

- Caries
- Enfermedad temprana de las encías (gingivitis)
- Enfermedad avanzada de las encías (periodontitis)

La caries dental y las enfermedades de las encías pueden ser peor en las personas que tienen diabetes porque la diabetes hace que sea más difícil que tu organismo combata los gérmenes y hace que la sanación sea más lenta.



Una infección en la boca también puede causar que el nivel de azúcar en la sangre se eleve, lo que hace que la diabetes sea más difícil de controlar. La prevención y el tratamiento de las caries y de la enfermedad de las encías pueden ayudarte a controlar tu diabetes mejor.

Vivir Con Diabetes

La Diabetes y la Salud Dental

Para ayudar a prevenir el daño a los dientes y las encías, es importante:

- Controlar tu diabetes. Revisar el azúcar en la sangre de la manera en que tu Médico te lo indique y tomar los medicamentos que te mande tu médico.
- Cepíllate los dientes por lo menos dos veces al día.
- Usa hilo dental al menos una vez al día.
- Hazte una limpieza dental al menos dos veces al año.
- Debes estar pendiente de los primeros signos de la enfermedad de las encías. Dile a tu dentista si tienes enrojecimiento e inflamación en las encías, o si éstas te sangran.
- Si vas a tener una cirugía dental, pídele a tu dentista que hable con tu médico de cabecera antes de la cirugía. Es posible que te tengan que cambiar los medicamentos para la diabetes o que tengas que tomar un antibiótico para prevenir una infección.
- No fumes. Fumar es malo para la salud y puede hacer que empeore tu diabetes y puede causarte enfermedad de las encías.



Vivir Con Diabetes

Alimentación Saludable

La clave de una alimentación saludable es comer las cantidades adecuadas— esto se llama "**control en las porciones**". Trata de servirte las comidas en platos más pequeños para que te dé la impresión de que es más comida. **Bebe agua con todas las comidas.**

Los granos y los almidones son alimentos como el pan y la pasta, así como las papas y el maíz. **Escoge 6-8 porciones por día.** Una porción es 1 rebanada de pan, ½ panecillo inglés o pan de pita, $\frac{3}{4}$ de taza de cereal seco, ½ taza de cereal cocido, ½ taza de papa, ñame, guisantes, maíz o frijoles cocidos o 1/2 taza de arroz o 1 taza de pasta. Elije más cereales integrales como el pan de trigo integral o la pasta de trigo integral.

Las hortalizas son alimentos como la espinaca, el brócoli, la col, coliflor, zanahorias, tomates, pepinos y lechuga. **Elije por lo menos 3-5 porciones por día.** Una porción es 1 taza de verduras crudas o ½ taza de vegetales cocidos.



Las frutas son alimentos como moras, melón, fresas, naranjas, manzanas, plátanos, duraznos, peras, albaricoques y uvas. **Escoge 2-4 porciones por día.** Una porción equivale a ½ taza de fruta enlatada o 1 fruta fresca pequeña, 1 taza de melón o frambuesas, o 1 $\frac{1}{4}$ de taza de fresas enteras.

Leche—Escoge 2-3 porciones por día. Una porción es 1 taza de leche sin grasa o leche baja en grasa o 1 taza de yogur. Elije el yogur "ligero" con menos calorías.



La carne y sustitutos de la carne incluyen carne de res, pollo, pavo, pescado, huevos, tofu, frijoles, queso, requesón y mantequilla de maní. **Elije 4-6 onzas por día** dividido entre las comidas. Una porción es 1 onza de carne, 1 huevo, 1 cucharada de mantequilla de maní, o ½ taza de queso de soya.

Las Grasas, Azúcares y Alcohol son cosas como papas fritas, caramelos, galletas, pasteles, tortas, galletas saladas y frituras. Contienen una gran cantidad de grasa o azúcar. Estos no son tan nutritivos como las hortalizas o los granos. Mantén las porciones pequeñas y ¡guárdalas para una ocasión especial! Los tamaños de las porciones son por ejemplo ½ taza de helado, una pequeña magdalena o un bizcocho pequeño, o 2 galletas pequeñas.

Vivir Con Diabetes

Alimentación Saludable

Ejemplo de Menú

La elección de alimentos puede ser muy personal y muy diferente de una familia a otra. Este menú de ejemplo muestra cómo los alimentos pueden ser intercambiados para crear una dieta equilibrada para Diabéticos.

¡Es probable que vaya bien saltarse el pan de la cena para poder comer palomitas de maíz como merienda en la noche!

Desayuno <ul style="list-style-type: none">● Cereal (Almidón)● Fresas en rodajas (Fruta)● Tostada de Pan Integral con Requesón (Almidón y Proteína)● Leche (Lácteo)● Café	Opción de Desayuno: ¿No te provoca cereal para el desayuno? Sustitúyelo por galletas de soda, como el almidón, y mantequilla de maní (baja en grasas, si es posible) para cubrir la proteína.
Almuerzo <ul style="list-style-type: none">● Sopa de Vegetales (Almidón, Vegetales, Proteína)● Sándwich de Atún (Almidón, Proteína)● Copa de Frutas (Fruta)● Té o Refrescos de Dieta	Opción de Almuerzo: ¿Estás en una pizzería local para el almuerzo? La corteza de la pizza cuenta como almidón, la salsa de tomate y los ingredientes vegetales (champiñones, pimientos verdes y cebollas, por ejemplo) cubren los vegetales y el queso es una buena fuente de proteínas. Mejor evita los ingredientes que tengan carne para así vigilar el contenido de grasa.
Cena <ul style="list-style-type: none">● Lasaña (Almidón, Verduras, Proteínas)● Pan Italiano (Almidón)● Ensalada Verde (Vegetales)● Agua o Té● Gelatina Sin Azúcar	Opción de Cena: ¿Estás invitado a casa de un amigo para cenar? Disfruta de una pechuga de pollo a la parrilla, maíz en mazorca y ensalada rica en verduras. Dado que el maíz era el único almidón de tu comida, ¡podrás disfrutar de un pequeño trozo de bizcochuelo con unas cuantas fresas frescas!

Vivir Con Diabetes

Consejos para una Alimentación Saludable

Come esto.....	En vez de esto...	Come esto.....	En vez de esto...
Galletas Tipo Graham 	Galletas Dulces 	Nueces 	Caramelo 
Palomitas de Maíz sin Mantequilla 	Papas fritas 	Queso Bajo en Grasa 	Queso Regular 
Paleta de Helado de Yogur 	Plato de Helado 	Pollo a la Parrilla 	Pollo Frito 
Papa con Salsa 	Papas Fritas Francés 	Aceite y Vinagre 	Aderezos Cremosos 
Pan de Trigo Integral 	Pan Blanco 	Arroz Integral 	Arroz Blanco 
Galletas Integrales 	Galletas Saladas 	Pasta Integral 	Pasta Regular 

Vivir Con Diabetes

Alimentación Saludable

Aquí está una tabla que te ayudará a saber cuáles son los alimentos adecuados. Si no te sientes "bien" después de comer ciertos alimentos, ya sabes que probablemente no deberías comer ese alimento. Dile a tu Médico, Enfermero o personal si crees que hay alimentos que no te caen bien.

CUANDO COMO: (NOMBRE DEL ALIMENTO QUE COMÍ)	ME SIENTO (PALABRAS COMO—CON SUEÑO, ENFERMO, BIEN, ETC.)



Vivir Con Diabetes

Ejercicio Diario

Toma el hábito de hacer ejercicio todos los días porque el ejercicio te ayuda a:

- Perder peso
- Bajar el azúcar en la sangre
- Tener más energía
- Sentirte mejor

Entre los ejercicios que puedes probar si puedes están:

- Nadar
- Bailar
- Montar bicicleta
- Tareas del hogar
- Videocintas o DVD de ejercicios
- Caminar alrededor de la cuadra
- Si el clima está demasiado caliente o demasiado frío, ir al centro comercial y caminar



Tu Médico o Enfermero te dirá cuál es el mejor ejercicio para ti. Tu meta debe ser hacer ejercicio un **mínimo** de 30 a 60 minutos 5 veces por semana. Comienza lentamente y aumenta poco a poco el tiempo que haces ejercicio.



Recuerda:
Apaga la TV una hora cada día,
Comienza a moverte y
Bebe mucha agua.

Vivir con Diabetes

Visitas al Médico



Como hemos dicho antes, es muy importante mantener tus citas médicas para que tu médico pueda mantener una estrecha vigilancia sobre cómo te va.

Siempre asegúrate de llevar los resultados de los niveles diarios de azúcar en la sangre (glucosa en la sangre) cuando vayas a ver al médico. También puedes traer tu glucómetro y tu medicamento cada vez que vayas al doctor. De esta manera puedes estar seguro de que estás tomando tus medicinas de la manera debida.

Es muy importante tomar el medicamento exactamente como el médico te lo indique. Tu doctor querrá verte para análisis de sangre y consultas, probablemente al principio te querrá ver una vez al mes.

Recuerda que puedes tener que ponerte inyecciones todos los días, con o sin pastillas, o puede que sólo necesites tomar pastillas todos los días, si así te lo indica tu Médico. Si te aplicas la insulina mediante una jeringuilla de insulina, es importante recordar que las jeringuillas de insulina nunca deben ser usadas por más de una persona. **No compartas tu jeringuilla de insulina con nadie más.**



Como hemos dicho anteriormente, puedes pedirle a tu médico que te ayude a concertar una visita con un nutricionista o dietista. El nutricionista o dietista te ayudará a mantener una dieta, y te enseñará cuáles son los alimentos correctos para comer. Muchos hospitales ofrecen una serie de clases en grupo para personas que tienen diabetes. Pregúntele a tu médico si esto te sería de utilidad.

Vivir Con Diabetes

Consejos para Controlar la Diabetes

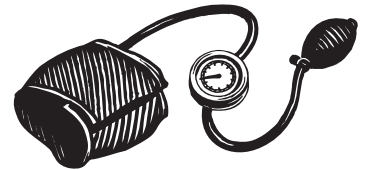
- Nutrición – vigila tu dieta
- Actividad Física – haz ejercicio
- Cuidado de los Pies – lava y revisa tus pies todos los días. Informa al enfermero o médico si notas cortes, ampollas, manchas rojas e inflamación. Recuerda:



- Siempre usa zapatos o zapatillas
- Nunca camines descalzo
- Usa loción para que tus pies no se te resequen o agrieten
- Utiliza sólo agua tibia
- No uses medias ajustadas
- Córtate las uñas en forma recta
- Mantén tus pies secos entre los dedos

- Control del Azúcar en la Sangre – conoce tus niveles de azúcar en la sangre (glucosa en la sangre) y mantenlos en el rango correcto. Las nuevas tecnologías pueden ayudarte a controlar la diabetes. Puedes configurar tu teléfono celular para recordarte cuando sea la hora de revisar tu azúcar en la sangre. Si tienes un teléfono inteligente, hay aplicaciones para diabetes para ayudarte a llevar un registro de los valores del azúcar en tu sangre. También puedes usar tu computadora para buscar nuevas recetas de cocina para personas que tienen diabetes.

- Control de la Presión Arterial– conoce tu presión arterial y mantenla en el rango correcto
- Control del Colesterol – conoce el nivel de tu colesterol y mantenlo en el rango adecuado. Tu Médico o Enfermero te lo puede explicar.



Vivir Con Diabetes

Monitoreo y Buen Cuidado de Rutina

El ABC del Cuidado Diabético:

- **A1c (Glucosa de los Glóbulos Rojos)** - Por lo menos se deben hacer análisis de sangre dos veces al año. **Esta prueba de sangre es muy importante**. Le dice al médico cuáles han sido tus niveles de azúcar en la sangre en los últimos 3 meses.
 - * **Meta habitual: menos de 7**
- **Presión Arterial (BP, por sus siglas en inglés)**- Deben tomártela cada vez que visitas al Doctor.
 - * **Meta habitual: menos de 130/80**
- **Colesterol (LDL)** – Esta prueba de sangre debe hacerse una vez al año
 - * **Meta habitual: menos de 100**
- **Colesterol (HDL)** - Esta prueba de sangre debe hacerse una vez al año
 - * **Meta habitual: más de 40**
- **Peso** – Debe ser controlado en cada visita al Doctor
- **Revisión de los Pies** – Se debe hacer cada vez que se visita al Doctor
- **Examen Dental** – Debe hacerse cada 6 meses

Una vez al año una persona que tiene diabetes también debe tener:

- Examen especial de la vista con un oftalmólogo para detectar problemas en los ojos
- Examen completo de los pies para verificar si hay pérdida de sensibilidad en los pies
- Verificación Renal- examen de orina y análisis de sangre para comprobar si hay problemas en los riñones
- Vacuna contra la gripe o influenza

Por lo menos una vez cada cinco a ocho años una persona que tiene diabetes debe tener:

- Vacuna contra la neumonía. Consulta con tu médico acerca de con qué frecuencia se necesita una vacuna contra la neumonía.



Podiatría



Vivir Con Diabetes

Todos los Días

- Revisa tus pies para detectar cortes, ampollas, manchas rojas e inflamación.
- Llama a tu Médico inmediatamente si notas alguna herida que no sana.
- Cepíllate los dientes y usa hilo dental todos los días para evitar problemas en tu boca, dientes o encías.
- Controla el azúcar en la sangre (también conocida como glucosa en la sangre) como te lo indique tu médico.

Números Telefónicos de Emergencia que Necesito Conocer		
NOMBRE	NÚMERO TELEFÓNICO	CUANDO LLAMAR
DOCTOR		SI ME SIENTO "RARO" O SI LAS LECTURAS DE MIS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE ESTÁN FUERA DEL RANGO NORMAL, O SI ME SIENTO ENFERMO
ENFERMERA		SI TENGO ALGUNA PREGUNTA
HOSPITAL		SI TENGO UNA EMERGENCIA
FAMILIA		PARA DECIRLES CÓMO ME SIENTO

Glosario

Glucosa en la Sangre o Azúcar en la Sangre es otra palabra para azúcar. El nivel de azúcar en la sangre en tu cuerpo está cambiando constantemente durante el día y la noche. La prueba de azúcar en sangre te indica el nivel exacto de azúcar en la sangre en ese momento.

Presión Arterial es la medición de los latidos de tu corazón y en reposo. Se compone de dos números. El número superior corresponde a los latidos de tu corazón (como 130). El número inferior es tu corazón en reposo (como 70). Una presión sanguínea normal es 130/70.

BMI o Índice de Masa Corporal es la medida de la grasa corporal total. Tu médico medirá tu altura y peso, y lo comparará con un gráfico, el cual te dirá si necesitas perder o ganar peso.

Colesterol es una sustancia cerosa similar a la grasa en la sangre que tu cuerpo necesita para funcionar bien, pero tenerlo en cantidades incorrectas no es saludable. Diabetes es una enfermedad crónica donde hay un alto nivel de azúcar (glucosa) en tu sangre.

Prueba de Azúcar en la Sangre en Ayunas (FBS, por sus siglas en inglés) es una prueba de sangre para medir el nivel de azúcar (glucosa) en sangre. No debes comer ni beber ningún alimento por lo menos 8 horas antes de la prueba y por lo general se realiza a primera hora de la mañana.

Glucómetro es un dispositivo médico que mide la cantidad de azúcar (glucosa) en la sangre en ese momento. Tu médico te dará una receta para el dispositivo y los suministros que van con el dispositivo (tiras y lancetas).

Prueba de hemoglobina A1c es una prueba de sangre que mide la cantidad de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses. **Esta es una prueba muy importante.** Debe hacerse cada 6 meses.

Insulina es una hormona que viene de tu páncreas para ayudar al cuerpo a utilizar el azúcar que obtiene de los alimentos.

Obeso significa sobrepeso extremo.

Estrés es la respuesta física, mental o emocional a las cosas que causan malestar a tu cuerpo o mente.

Síntoma es una señal de que algo está mal.