

En Control de la Diabetes



Objetivos

- Mencionar correctamente el valor normal del azúcar en la sangre.
- Identificar al menos dos estrategias para controlar la diabetes.
- Reconocer al menos dos complicaciones de la diabetes.
- Indicar correctamente el valor de la prueba de hemoglobina glicosilada.

Preprueba

1. Algunas de las complicaciones causadas por la diabetes son:
 - a. Daño en los pulmones y dolor de cabeza
 - b. Enfermedad vascular, Nefropatía y Neuropatía

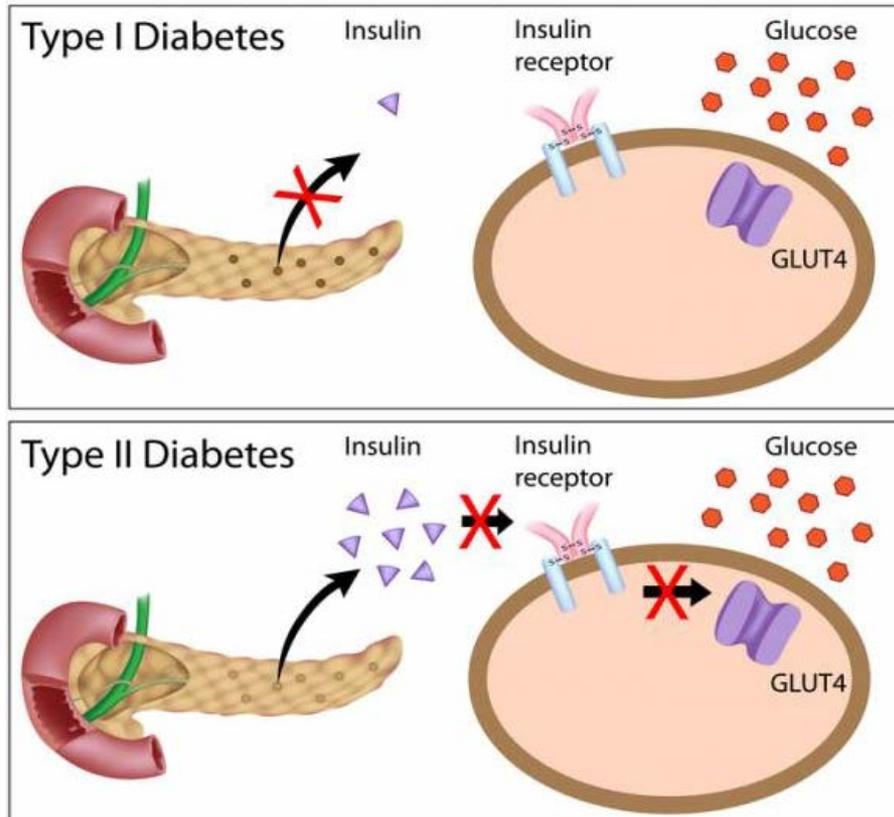
2. El registro de la glucosa ayuda a:
 - a. Conocer si el nivel de azúcar en la sangre está adecuado
 - b. Determinar si el colesterol está bajo control

Preprueba

3. Se recomienda que el resultado de la prueba de hemoglobina glicosilada (A1C) sea:
 - a. 9.5% o más
 - b. 6.5% o menos
4. Para controlar la diabetes se recomienda:
 - a. Hacer actividad física y cumplir con el tratamiento médico
 - b. Tomar los medicamentos cuando me acuerdo y no monitorear los niveles de azúcar en la sangre

Diabetes

Condición crónica que afecta la capacidad del cuerpo para usar y almacenar glucosa (azúcar).



¡Alerta!

¿Tiene Diabetes?

Niveles de A1c



Antes de comida "Fasting" "Preprandrial"	Después de comida "Postprandial" (2 horas después)
>130	>181
129	180
80	<179

Complicaciones de la diabetes

- **Enfermedad cardíaca y vascular** – Tener los vasos sanguíneos obstruidos puede causar un ataque cardíaco o derrame cerebral.
- **Enfermedad de las encías** – gingivitis/periodontitis
- **Ojos** – Glaucoma/Cataratas/Retinopatía Diabética daño a la retina del ojo que puede causar ceguera.
- **Nefropatía** - daño a los riñones
- **Neuropatía** - daño a los nervios y la circulación (pérdida de sensibilidad; la piel no sana fácilmente)

Monitoreo



Adherencia al tratamiento



Medicamentos

- Orales
 - **Metformina** (biguanida) – ayuda al cuerpo a usar mejor la insulina que produce.
 - **Sulfonilureas** – ayudan a páncreas a fabricar insulina.
 - **Tiazolidinedionas** – ayudan al cuerpo a responder mejor a la insulina.

*Estos medicamentos pueden tomarse solos o en combinación con otros medicamentos para la diabetes.

Medicamentos

- Insulinas
 - **Insulina de bolo:** de acción rápida, se usa antes de las comidas (prepara el cuerpo para la glucosa de la comida).
 - **Insulina basal:** no tiene “peak”, mantiene segregando insulina levemente durante el día (entre comidas y durante la noche).
 - **Insulina premezclada o mixta:** incluye de los dos tipos de insulina (de bolo y basal) 50/50, 75/25,

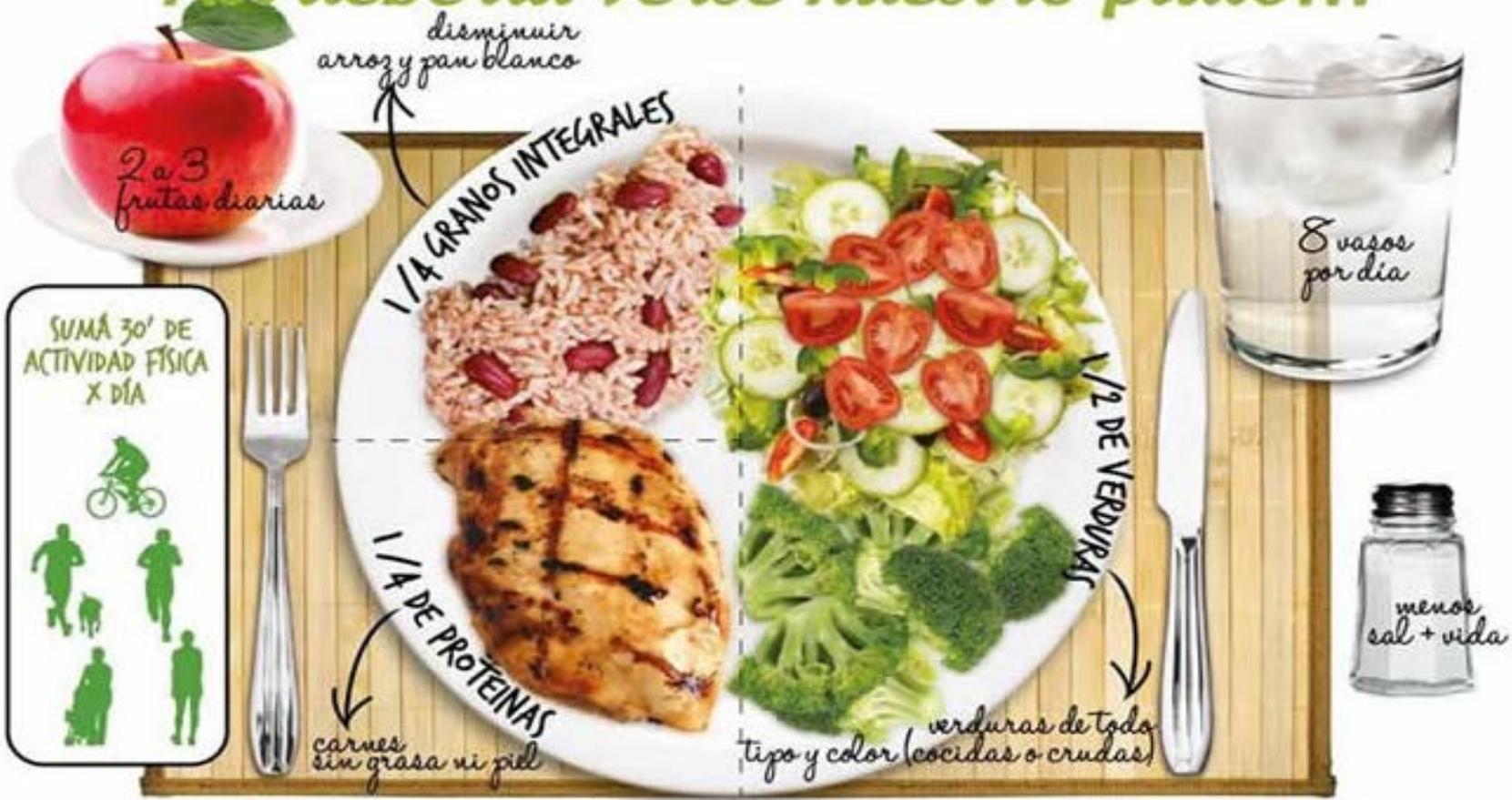
Cumplimiento con medicamentos

- Lleva la receta a la farmacia de tu preferencia o indícale al médico la que te queda más cerca.
- Recoge y toma tus medicamentos como te lo recomendó el médico.
- Prepara una lista de tus medicamentos y conoce para qué sirven.
- Anota cuando te toca la repetición para que no te quedes sin la dosis recomendada.
- Verifica con tu médico si es posible que te haga un suplido de medicamentos por 90 días.



Alimentación

Así debería verse nuestro plato!!!



Porciones sugeridas

Escoja 1 almidón = 1 taza



Casabe
(½ pedazo)



Cereal



Tostones
(3-4 pedazos)



Pan italiano
(2 pedazos pequeños)



Mangü



Avena



Plátano



Ensalada de papa



Arroz



Galletas de
soda (5)



Pan integral
(1-2 rebanadas)



Batata
(1 mediana)

Escoja 1 proteína = 4 onzas



Habichuelas
(½ taza)



Carne de res



Huevo hervido



Pollo



Queso bajo en grasa
(2 onzas)



Pescado



Mantequilla de mani
(1-2 cucharadas)



Nueces
(¼ taza)



Carne de cerdo

Escoja 2 o más vegetales = 2 tazas



Remolacha



Brócoli



Repollo



Zanahoria



Coliflor



Chayote



Pepino



Berenjena



Tiernas verdes



Lechuga



Molondron/
Quimbombó



Calabaza/
Auyama



Pimiento rojo



Tomate

Opcional: Escoja 1 fruta o 1 producto lácteo = 1 pedazo pequeño o 1 taza



Banana



Mango



Lechosa



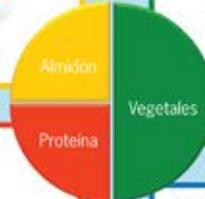
Piña



Leche 1%

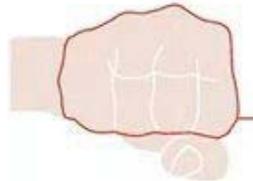


Yogur de dieta
o descremado



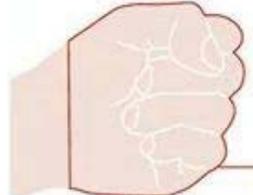
Utiliza tu mano para calcular el tamaño de las porciones

■ Las manos nos dicen cuánto



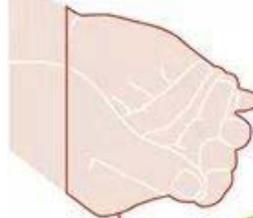
Pasta

Las porciones han de ser del tamaño de un puño cerrado.



Helado

Dos porciones tendrían el tamaño de un puño.



Verduras y hortalizas

Una ración consta de lo que quepa en dos manos juntas.



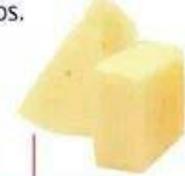
Mantequilla

Una rebanada de pan no debe tener más que la punta de un dedo de mantequilla.



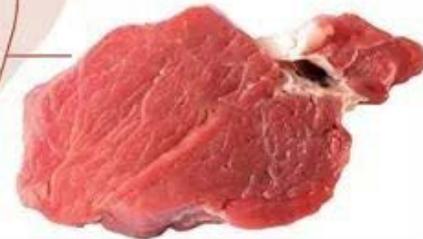
Queso

La porción adecuada equivale a unos dos dedos.



Carne

La porción debe ser el equivalente al tamaño de la palma de una mano.



Lectura de etiqueta

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (4 oz)	
Serving Per Container 3	
Amount Per Serving	
Calories 75 Calories from Fat 27	
	% Daily Value*
Total Fat 3 g	5%
Saturated Fat 0 g	0%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 300 mg	4%
Total Carbohydrate 10 g	3%
Dietary Fiber 5 g	20%
Sugars 3 g	
Protein 2 g	
Vitamin A 80% - Vitamin C 60% - Calcium 4% - Iron 4%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

El tamaño de ración para el alimento es 1 taza.

Hay 3 porciones o 3 tazas en este envase.

El total de carbohidratos indica cuántos gramos de carbohidratos hay en una porción.

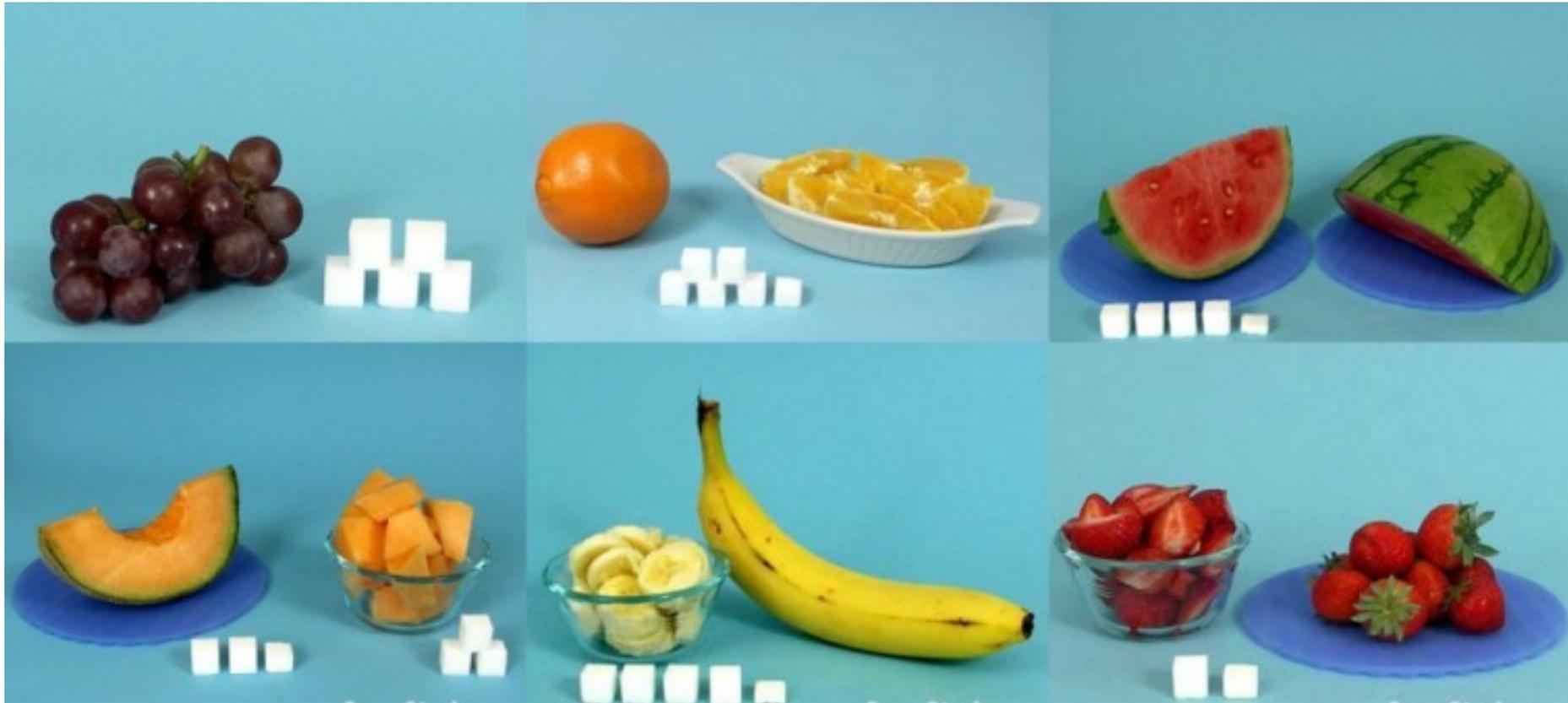
El azúcar ya está incluida en la cantidad de carbohidratos totales. Este valor muestra la cantidad de azúcar natural o agregada.

Consume entre 45-60 gramos de carbohidratos por comida.

Medidas exactas



Frutas y azúcar



* Los cuadrados blancos representa la azúcar contenida.

Al ir de compras



- Evita ir cuando tengas hambre.
- Planifica tus menús con anticipación.
- Haz una lista de los alimentos que necesitas antes de ir al supermercado.
- No te “enamores” de las marcas (selecciona aquellos productos que alimentan más).
- Haz la mejor elección leyendo las etiquetas.

Actividad física

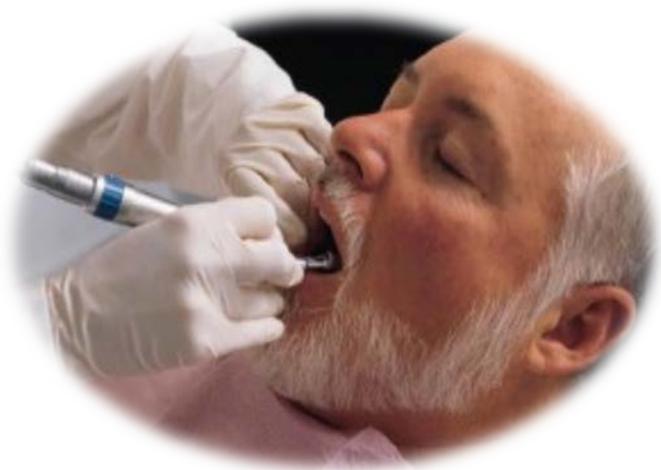
- Pregunta a tu médico qué actividades puedes realizar.
- Estira antes y después de realizar la actividad.
- Usa calzado y ropa adecuada.
- Selecciona un área segura. Mantente hidratado.
- Establece un plan; puedes comenzar poco a poco (15 minutos) al día e ir aumentando el tiempo y la intensidad.



Únete al Grupo de Patitas Calientes: 787-622-7511



Cuidado del diabético



Sentirse bien no tiene precio



Para atraer a nuestra vida lo que deseamos, debemos tener en consideración cómo nos sentimos con nuestra...

-Salud

-Relaciones

-Pertenencias

-Vida

-Y con nosotros mismos

Recuerda, sentirnos bien es el reflejo de buenas decisiones en todas las áreas de nuestra vida.

Posprueba

1. Algunas de las complicaciones causadas por la diabetes son:
 - a. Daño en los pulmones y dolor de cabeza
 - b. Enfermedad vascular, Nefropatía y Neuropatía

2. El registro de la glucosa ayuda a:
 - a. Conocer si el nivel de azúcar en la sangre está adecuado
 - b. Determinar si el colesterol está bajo control

Posprueba

3. Se recomienda que el resultado de la prueba de hemoglobina glicosilada (A1C) sea:
 - a. 9.5% o más
 - b. 6.5% o menos
4. Para controlar la diabetes se recomienda:
 - a. Hacer actividad física y cumplir con el tratamiento médico
 - b. Tomar los medicamentos cuando me acuerdo y no monitorear los niveles de azúcar en la sangre

Respuestas

1. Algunas de las complicaciones causadas por la diabetes son:
 - b. Enfermedad vascular, Nefropatía y Neuropatía
2. El registro de la glucosa ayuda a:
 - a. Conocer si el nivel de azúcar en la sangre está adecuado
3. Se recomienda que el resultado de la prueba de hemoglobina glicosilada (A1c) sea:
 - b. 6.5% o menos
4. Para controlar la diabetes se recomienda:
 - a. Hacer actividad física y cumplir con el tratamiento médico

¿Dónde buscar ayuda?

**Departamento de Salud
Mental Integrada**

Línea de Acceso al Afiliado

7 días a la semana, 24 horas al día

1-877-721-7722





MMM | PMC
Haciendo Contacto

Para una consulta de salud inmediata,
llámanos al

MMM: 1-866-677-7779 (libre de cargos)

PMC: 1-866-516-7704 (libre de cargos)

1-866-690-7771 TTY (audioimpedidos)



Referencias

- American Heart Association. ¿Qué es la insuficiencia cardiaca? 2015. <http://es.heart.org>
- Guidelines for a Low Sodium Diet. http://www.ucsfhealth.org/education/guidelines_for_a_low_sodium_diet/
- Tendencias de Salud PR: BRFSS <http://www.estadisticas.pr>
- ¿Por qué debo limitar el sodio? 2016. <http://es.heart.org>