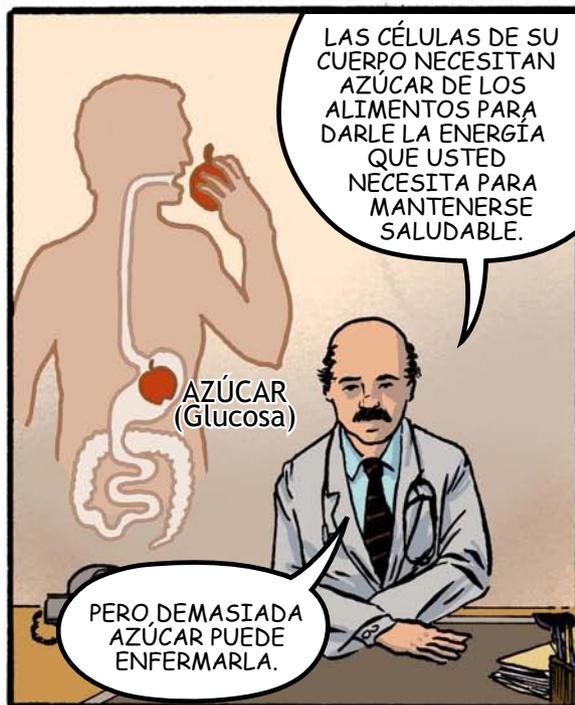


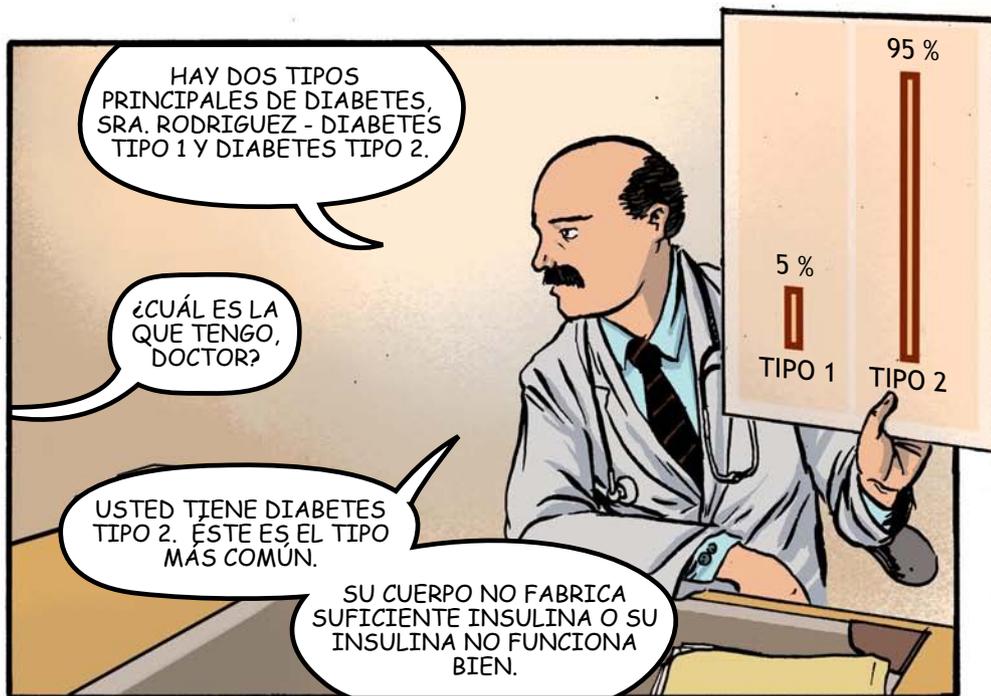
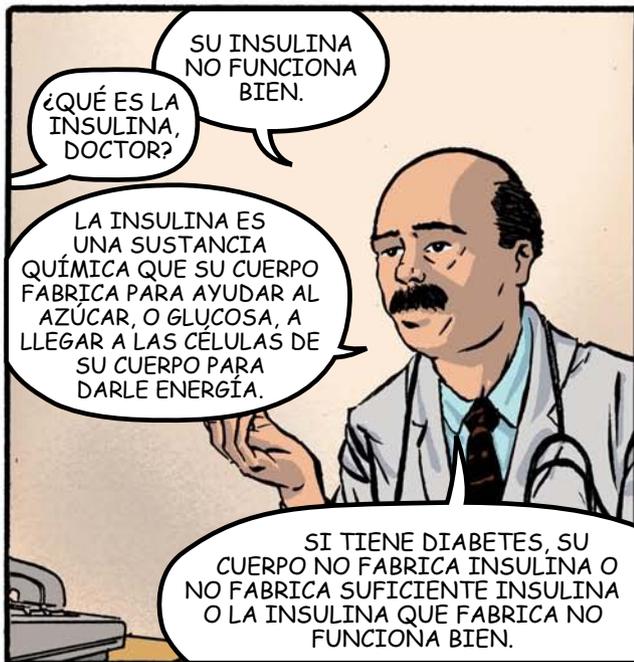
LOS SÍNTOMAS MISTERIOSOS

UNA HISTORIA SOBRE LA DIABETES TIPO 2



POCO DESPUÉS DE ESTA CONVERSACIÓN, ALICIA FUE CON SU HIJA SARINA A LA CLÍNICA PARA UN CHEQUEO. LAS PRUEBAS MOSTRARON QUE ALICIA TENÍA DIABETES.





ESTAS TABLAS DESCRIBEN LOS DOS TIPOS DE DIABETES.

DIABETES TIPO 1

- Su cuerpo no fabrica insulina
- Ocurre con más frecuencia en personas jóvenes
- Las células de su cuerpo están hambrientas de azúcar para brindarle energía

DIABETES TIPO 2

- Su cuerpo no fabrica suficiente insulina o ...no puede usar correctamente la insulina que fabrica
- Ocurre con más frecuencia en adultos
- Las células de su cuerpo no tienen suficiente azúcar para brindarle energía



¿ASÍ QUE EL NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE ES LO QUE ME HACE SENTIR TAN MAL?

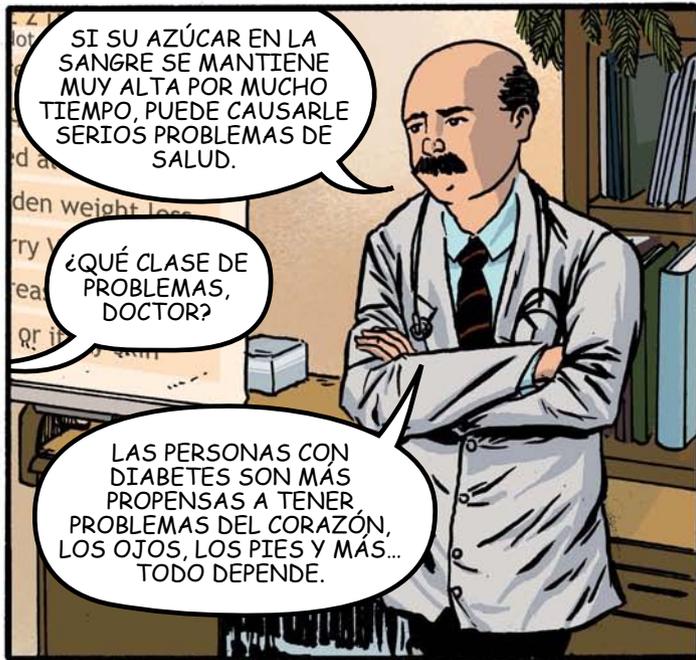
SÍ. LOS NIVELES ALTOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE PUEDEN CAUSAR TODOS LOS PROBLEMAS QUE USTED TIENE Y MUCHO MÁS. DISTINTAS PERSONAS PUEDEN TENER SÍNTOMAS DIFERENTES, INCLUYENDO:

SÍNTOMAS COMUNES DE LA DIABETES TIPO 2

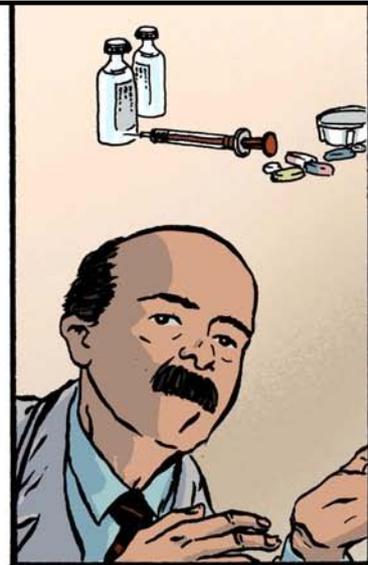
(Nota: No tienen que ocurrir todos.)

- Mucha sed
- Orina con frecuencia
- Está cansado todo el tiempo
- Pérdida de peso
- Visión borrosa
- Mucha hambre
- Piel reseca o picazón





EL DOCTOR EXPLICA QUE MUCHAS PERSONAS PUEDEN CONTROLAR SU DIABETES CON SÓLO CAMBIAR SUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y HACIENDO EJERCICIOS REGULARMENTE. OTRAS PERSONAS NECESITAN TOMAR MEDICAMENTOS, COMO LAS PILDORAS PARA LA DIABETES, LA INSULINA, O AMBAS.



CÓMO CONTROLAR LA DIABETES TIPO 2

- Un plan de comida saludable
- Un plan de ejercicios
- Perder peso, si es necesario
- Píldoras para la diabetes o insulina, si es necesario
- Hacerse con frecuencia la prueba de azúcar en la sangre

ÉSTAS SON LAS PRINCIPALES MANERAS DE CONTROLAR LA DIABETES.

SRA. RODRIGUEZ, VAMOS A TRABAJAR JUNTOS PARA DESARROLLAR UN PLAN QUE LA AYUDARÁ A CONTROLAR SU DIABETES.

LAMENTABLEMENTE TODAVÍA NO HAY UNA CURA PARA LA DIABETES. PERO, POR LO GENERAL USTED PUEDE EVITAR PROBLEMAS CONTROLANDO SU AZÚCAR EN LA SANGRE.

ADEMÁS, ¡SE SENTIRÁ MUCHO MEJOR!

EL DOCTOR QUIERE QUE ALICIA BAJE DE PESO. SU ENFERMERA AYUDARÁ A ALICIA A ESCOGER ALIMENTOS QUE LE GUSTEN Y QUE LA AYUDEN A CONTROLAR SU DIABETES.

CADA PERSONA ES DIFERENTE, SRA. RODRÍGUEZ.

PRIMERO, DISEÑAREMOS UN PLAN QUE INCLUYA UNA ALIMENTACIÓN SANA, EJERCICIOS Y BAJAR UN POCO DE PESO.

TAMBIÉN NECESITARÁ TOMAR PÍLDORAS PARA LA DIABETES PARA AYUDARLA A CONTROLAR SU DIABETES.

LA META DEL TRATAMIENTO DE LA DIABETES SIEMPRE ES LA MISMA: MANTENER TODO EL TIEMPO SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE NORMAL O LO MÁS CERCA POSIBLE DE LO NORMAL.

BAJAR UN POCO DE PESO LA AYUDARÁ A LOGRAR ESTO.

DOCTOR, ¿POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS TIENEN DIABETES Y OTRAS NO?

EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS, NO LO SABEMOS. LO QUE SÍ SABEMOS ES QUE LA DIABETES TIPO 2 ES MÁS COMÚN EN LAS PERSONAS QUE TIENEN SOBREPESO O EN LAS PERSONAS QUE NO SE MANTIENEN ACTIVAS FÍSICAMENTE.

TAMBIÉN ES MÁS COMÚN ENTRE LOS HISPANOS Y LOS AFROAMERICANOS.



GRACIAS POR EXPLICARME TODO ESO, DOCTOR.

A SUS ÓRDENES.

MI ENFERMERA, LA SRA. LEAL, LE MOSTRará CÓMO EMPEZAR A CONTROLAR SU AZÚCAR EN LA SANGRE HACIENDO ALGUNOS CAMBIOS EN SU MANERA DE COMER. TAMBIÉN LA AYUDARÁ A COMENZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS.



COMER LOS ALIMENTOS CORRECTOS Y HACER EJERCICIOS CON REGULARIDAD LE AYUDARÁ A BAJAR DE PESO Y TAMBIÉN A DISMINUIR SU AZÚCAR EN LA SANGRE.

NOSOTROS VAMOS A AYUDARLA, PERO EL CONTROL DIARIO DE SUS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE DEPENDE DE USTED.



ALICIA, USTED VA A APRENDER A MANTENER SUS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE DENTRO DE UN LÍMITE NORMAL, PORQUE NO DEBEN ESTAR NI MUY ALTOS NI MUY BAJOS.

LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE MUY ALTOS O MUY BAJOS PUEDEN CAUSAR SERIOS PROBLEMAS DE SALUD.

¿QUÉ CLASE DE PROBLEMAS SERIOS?

UNO DE ELLOS ES UN NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE. EN ESTA TABLA VERÁ LAS CAUSAS MÁS COMUNES DE UN NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE.

NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE (Palabra médica - Hiperglucemia)

Azúcar en la sangre sobre 240 mg/dl.

| Causas | Síntomas comunes |
|--|--|
| Demasiada comida; muy poco ejercicio; muy poca medicina; enfermedad; estrés. | Mucha sed; visión borrosa; falta de apetito; náusea o vómitos. |

HASTA QUE APRENDA A CONTROLAR BIEN SU DIABETES, DEBE LLAMAR ENSEGUIDA AL DOCTOR SI ESTO OCURRE.

UN PROBLEMA DE NIVEL BAJO DE AZÚCAR EN LA SANGRE SE CONOCE COMO HIPOGLUCEMIA.

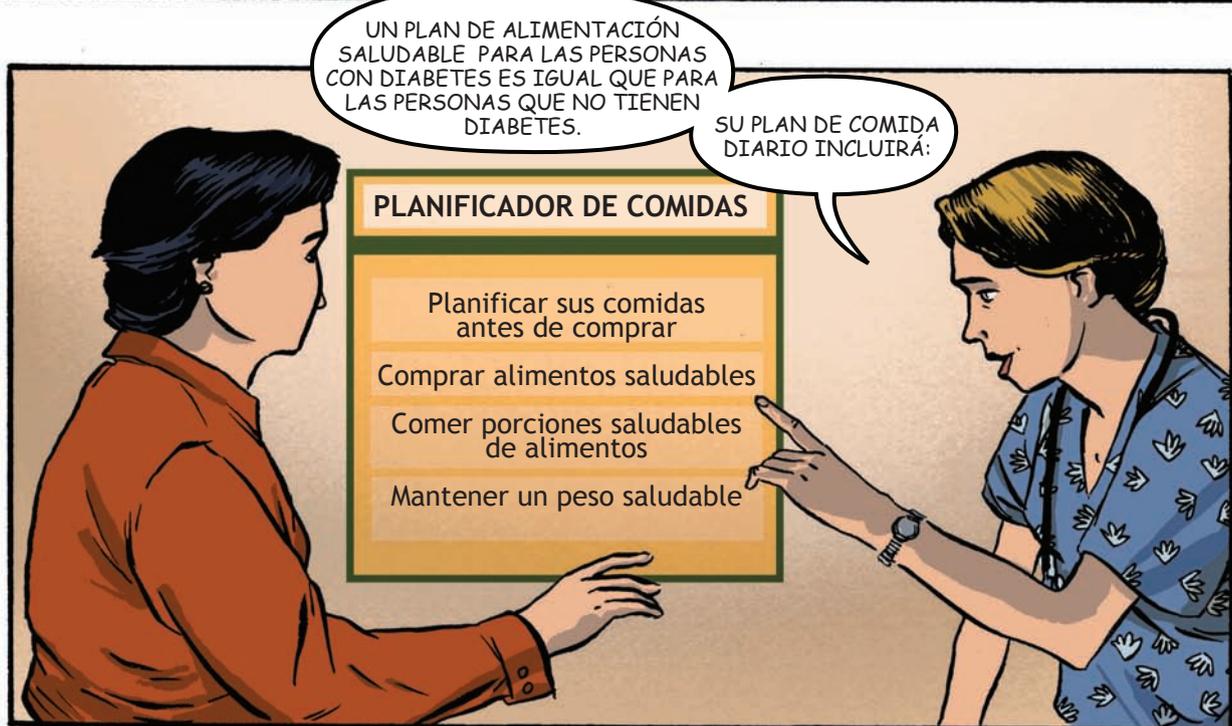
ES IMPORTANTE TRATAR ENSEGUIDA UN PROBLEMA DE AZÚCAR BAJA COMIENDO UN ALIMENTO ALTO EN AZÚCAR DE ACCIÓN RÁPIDA.

NIVEL BAJO DE AZÚCAR EN LA SANGRE (Palabra médica - Hipoglucemia)

Azúcar en la sangre por debajo de 70 mg/dl.

| Causas | Síntomas comunes | Tratamiento |
|--|---|---|
| Poca comida (saltar una comida); mucho ejercicio o mucha medicina. | Frío; temblores; mareos; debilidad; hambre repentina; dolor de cabeza; nerviosismo o irritabilidad. | Comer 3 sobres de azúcar o alimentos altos en azúcar. |

LOS ALIMENTOS BUENOS ALTOS EN AZÚCAR INCLUYEN CUATRO ONZAS O MEDIO VASO DE JUGO DE NARANJA O TRES CARAMELOS QUE PUEDA COMER RÁPIDO, COMO LAS MENTAS.



QUÉ COMER

- Vegetales (todo tipo)
- Frutas (todo tipo)
- Panes de grano entero, cereales, frijoles (habichuelas), tortillas, arroz integral
- Pollo, pescado o carnes magras (porciones pequeñas)
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa

SU META ES COMER TODOS LOS DÍAS UNA DIETA BALANCEADA DE CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS Y GRASA. CERCA DE LA MITAD DE LAS CALORÍAS QUE USTED INGIERE TODOS LOS DÍAS DEBEN SER CARBOHIDRATOS, COMO GRANOS ENTEROS.

TAMBIÉN ES IMPORTANTE COMER MÁS FRUTAS Y VEGETALES Y CONSUMIR PRODUCTOS LÁCTEOS SIN GRASA O BAJOS EN GRASA.

COMER MENOS DE ESTOS ALIMENTOS O EVITARLOS

- Azúcar y alimentos azucarados
- Alimentos grasosos o altos en grasa
- Alimentos con mucha sal (más de 20%)

ESTA TABLA MUESTRA LOS TIPOS DE ALIMENTO DE LOS QUE DEBO COMER MENOS.

¿NO DEBO COMER AZÚCAR SI MI CUERPO NECESITA AZÚCAR PARA QUE ME DÉ ENERGÍA?

LA MAYORÍA DE LA VECES, NO. COMER MUCHOS DULCES O ALIMENTOS CON MUCHA AZÚCAR PUEDEN DARLE RÁPIDAMENTE UN PROBLEMA DE NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE.

CLARO, ESTO NO ES ASÍ SI TIENE UN PROBLEMA DE NIVEL BAJO DE AZÚCAR EN LA SANGRE. EN ESE CASO, NECESITA ENSEGUIDA ALGÚN ALIMENTO ALTO EN AZÚCAR.

EL DOCTOR MENCIONÓ ESTO, PERO NO RECUERDO QUÉ DIJO.

COMA 3
Tabletas de glucosa
o
Sobres de azúcar
o
Caramelos que pueda masticar

ESO ES NORMAL, ALICIA. LLEVA TIEMPO APRENDER TODAS LAS COSAS QUE NECESITA SABER PARA CUIDAR BIEN DE SU DIABETES.

SI TIENE UN NIVEL BAJO DE AZÚCAR EN LA SANGRE NECESITA COMER ENSEGUIDA UNA MERIENDA CON AZÚCAR DE ACCIÓN RÁPIDA PARA QUE SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE VUELVA DE INMEDIATO A LA NORMALIDAD.

AHORA LO RECUERDO. NO VOY A OLVIDARLO MÁS.

BIEN. AQUÍ TIENE ALGUNOS FOLLETOS QUE LE AYUDARÁN CON SU META DE BAJAR DE PESO.

ANOTE TODO LO QUE COME EN EL PLANIFICADOR DE COMIDA QUE TAMBIÉN LE DI Y LO REVISAREMOS EN SU PRÓXIMA VISITA.

HABLEMOS AHORA DE LOS EJERCICIOS. HACER EJERCICIO LA AYUDARÁ A CONTROLAR SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE Y LA AYUDARÁ A PERDER PESO.

AQUÍ TIENE UN BUEN PLAN DE EJERCICIO PARA COMENZAR.

Ejercicio - Caminar

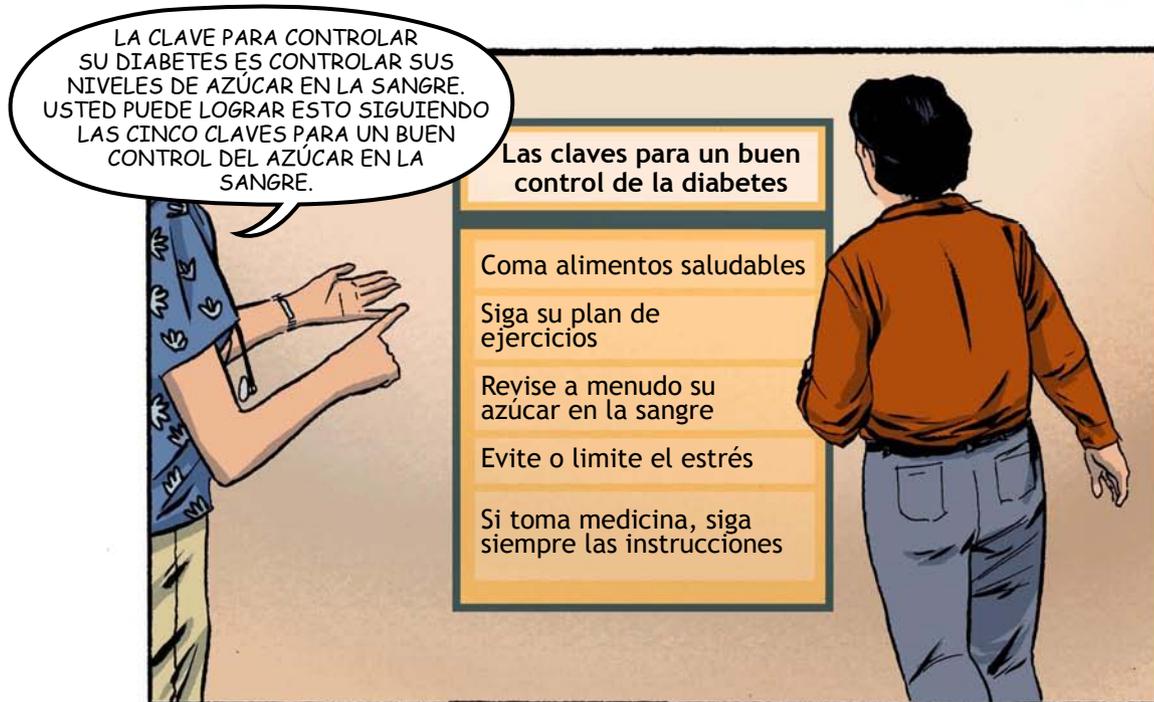
Con qué frecuencia...
de 4 a 6 veces a la semana

Cuánto...
de 10 a 15 minutos
diarios...
para empezar

Cuándo: todos los días a la misma hora (si es posible)
- pero cualquier momento es bueno en realidad.







EL ESTRÉS. ¿ÉSE ES OTRO PROBLEMA POR EL QUE TENGO QUE PREOCUPARME?

NO, ALICIA, TODOS TENEMOS ESTRÉS EN NUESTRAS VIDAS.

NI EL ESTRÉS NI LAS EMOCIONES FUERTES CAUSAN DIABETES, PERO DEMASIADO ESTRÉS PUEDE CAUSAR PROBLEMAS DE UN NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE.

Algunas causas de estrés

Ira o coraje

Miedo o preocupación

Trabajar demasiado

Dormir poco

Estar enfermo



EVITAR EL ESTRÉS Y LAS ENFERMEDADES SIEMPRE QUE PUEDA, HACIENDO COSAS SENCILLAS COMO DORMIR TODA LA NOCHE, LE AYUDARÁN A CONTROLAR SU AZÚCAR EN LA SANGRE.

MAMÁ NO DUERME MUCHO.

ES VERDAD. SÉ QUE DEBO DORMIR MÁS Y DE AHORA EN ADELANTE, LO HARÉ.



LO ÚLTIMO QUE VAMOS A APRENDER HOY ES CÓMO HACERSE LA PRUEBA DE AZÚCAR EN LA SANGRE.

SARINA, QUIERO QUE TÚ TAMBIÉN LO VEAS.

HABRÁ MOMENTOS EN QUE TÚ U OTRO MIEMBRO DE TU FAMILIA, TENDRÁN QUE AYUDAR A TU MAMÁ CON ESTO.



LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS, Y AHORA USTED, ALICIA, SE HACEN LA PRUEBA DE AZÚCAR EN LA SANGRE USANDO UN GLUCÓMETRO QUE MUESTRA SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE.

MIRE CÓMO SE HACE.

PRIMERO SE PINCHA EL DEDO CON UNA AGUJA PEQUEÑA PARA SACAR UNA GOTITA DE SANGRE.





ENTONCES LA TIRA SE COLOCA EN EL GLUCÓMETRO Y ÉSTE MUESTRA SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE.

NO ME GUSTAN LAS AGUJAS.



LA GOTA DE SANGRE SE COLOCA EN UN PAPELITO QUE SE LLAMA TIRA DE PRUEBA.

A NADIE LE GUSTAN, ALICIA. PERO EN REALIDAD ESTO NO DUELE. TRATE USTED AHORA.



BIEN. ESTE FOLLETO LE EXPLICARÁ MEJOR CUÁNDO Y CÓMO REVISAR SU AZÚCAR EN LA SANGRE.

TAMBIÉN TIENE UN DIARIO PARA QUE PUEDA LLEVAR UN RÉCORD DE SUS RESULTADOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE. REVISAREMOS SU DIARIO JUNTAS CADA VEZ QUE VENGA A LA OFICINA.

¿USTED O SARINA TIENEN ALGUNA PREGUNTA SOBRE ESTO O CUALQUIER OTRA COSA DE LA QUE HEMOS HABLADO?

NO. GRACIAS.

NO.



YO SÉ QUE ESTO PARECE MUCHO PARA APRENDER, PERO YA VERÁ QUE RÁPIDO APRENDE A CUIDARSE SOLA.

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLA. ASÍ QUE PUEDE LLAMARME SI TIENE CUALQUIER DUDA O PROBLEMA ANTES DE SU PRÓXIMA CITA.

GRACIAS POR TODA SU AYUDA.

ALICIA SABÍA QUE TENÍA MUCHO QUE APRENDER. EN CUANTO LLEGÓ A LA CASA COMENZÓ A LEER LOS FOLLETOS QUE LE DIERON EN LA OFICINA DEL MÉDICO. ENTONCES, SU HIJO PABLO LLEGÓ A CASA.



HOLA MAMÁ,
¿CÓMO ESTÁS? ¿QUÉ
PASÓ EN LA OFICINA
DEL MÉDICO?

TENGO DIABETES,
PABLO.... PERO VOY A
ESTAR BIEN.

CARAY, MAMÁ.
ÉSAS NO SON BUENAS
NOTICIAS.

LA MAMÁ DE RICO
TIENE DIABETES Y ELLA
DICE QUE ESO ES EL
DESTINO. NO SE PUEDE
HACER NADA.

ESO NO ES
VERDAD. PUEDO HACER
MUCHAS COSAS.

MAMÁ TIENE RAZÓN,
PABLO. LA TÍA MARGARET HA
TENIDO DIABETES POR
MUCHO TIEMPO.

ELLA TOMA SUS PASTILLAS
PARA LA DIABETES. SE CUIDA
BIEN Y IYA TIENE 76 AÑOS!

SEIS MESES DESPUÉS, ALICIA Y SU ESPOSO RICHARD ESTÁN
CAMINANDO POR EL PARQUE. DESDE QUE ALICIA SUPO QUE TENÍA
DIABETES, CAMINAN JUNTOS UNA O DOS VECES POR SEMANA .
OTROS DÍAS, ALICIA CAMINA CON SUS AMIGAS O CON SARINA.



¿ESTÁS LISTA,
ALICIA?

CASI. DÉJAME
TERMINAR DE
HACERME LA PRUEBA
DE AZÚCAR EN LA
SANGRE.



15 MINUTOS DESPUÉS, ALICIA ESTA TODAVÍA SENTADA EN UN BANCO. ESTÁ SONRIENDO Y PARECE QUE SE SIENTE MEJOR.

YA ME SIENTO MEJOR, RICHARD. VAMOS A CASA.

VAMOS A ESPERAR UN PAR DE MINUTOS MÁS, ALICIA. ASÍ ESTAMOS SEGUROS.

EL JUEGO PUEDE ESPERAR. ES SÓLO UNO MÁS DE MILLONES DE JUEGOS, ¿VERDAD?

JA.



MENOS MAL QUE RICHARD TENÍA ESE CARAMELO. NO VOLVERÉ A OLVIDAR MI MERIENDA SI SALGO A DAR UNA CAMINATA LARGA, ESO ES SEGURO.

¡QUÉ HABRÍA PASADO SI RICHARD NO HUBIERA ESTADO CONMIGO!

MAMÁ, TE VES FANTÁSTICA ESTA NOCHE.

GRACIAS, SARINA. TAMBIÉN ME SIENTO BIEN.

Y QUIERO DARLES LAS GRACIAS A TODOS USTEDES POR AYUDARME CON MIS EJERCICIOS Y RECORDARME LA PRUEBA DE AZÚCAR EN LA SANGRE CUANDO SE ME OLVIDA REVISARLA... QUE TODAVÍA ME PASA ALGUNAS VECES.

NO HAY PROBLEMA, MAMÁ.. ¡ES GRACIOSO QUE NOSOTROS TENGAMOS QUE RECORDARTE LAS COSAS, PARA VARIAR!

ESTOY ORGULLOSO DE TÍ, ALICIA.

TODOS ESTAMOS ORGULLOSOS DE TÍ. ESTÁS HACIENDO TREMENDO TRABAJO PARA CONTROLAR TU DIABETES.





Si toma medicinas, siempre siga las instrucciones (y no las deje de tomar sin consultar con su médico o enfermera)



Revise su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia



Evite el estrés y las preocupaciones lo más que pueda



Manténgase activo... haga ejercicios todos los días, si es posible

RECUERDE QUE USTED PUEDE CONTROLAR SU DIABETES SIGUIENDO ESTAS SENCILLAS REGLAS:

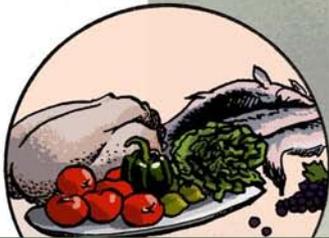
USTED PUEDE VIVIR UNA VIDA PLENA Y FELIZ AÚN CON DIABETES. COMO TODO EL MUNDO, SÓLO TIENE QUE CUIDARSE BIEN.



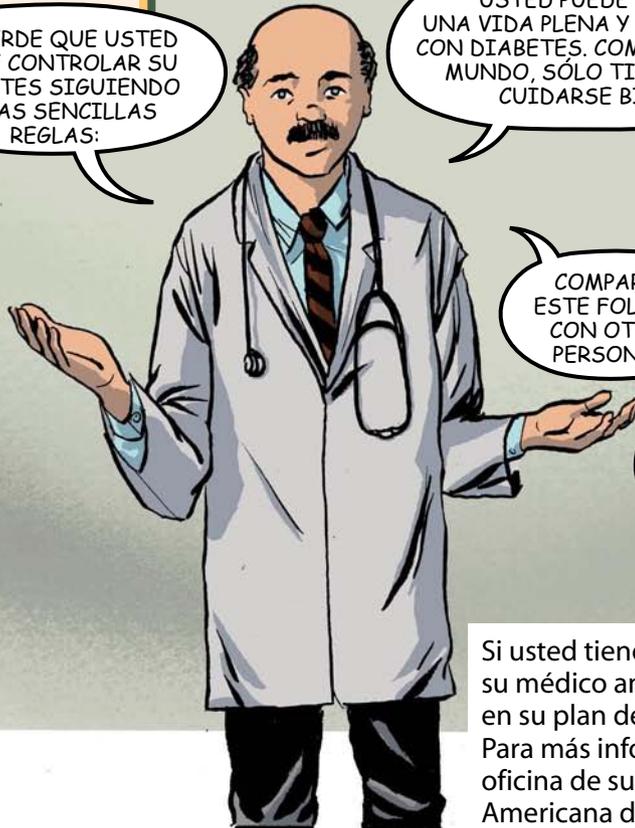
Visite a su médico para los chequeos regulares

COMPARTA ESTE FOLLETO CON OTRAS PERSONAS.

¡TODOS TENEMOS QUE UNIRNOS EN LA LUCHA CONTRA LA DIABETES!



Coma alimentos saludables todos los días



Si usted tiene diabetes, siempre consulte con su médico antes de hacer cualquier cambio en su plan de tratamiento para la diabetes. Para más información, comuníquese con la oficina de su médico o llame a la Asociación Americana de Diabetes al 1-800-Diabetes o visite el sitio de internet www.diabetes.org.