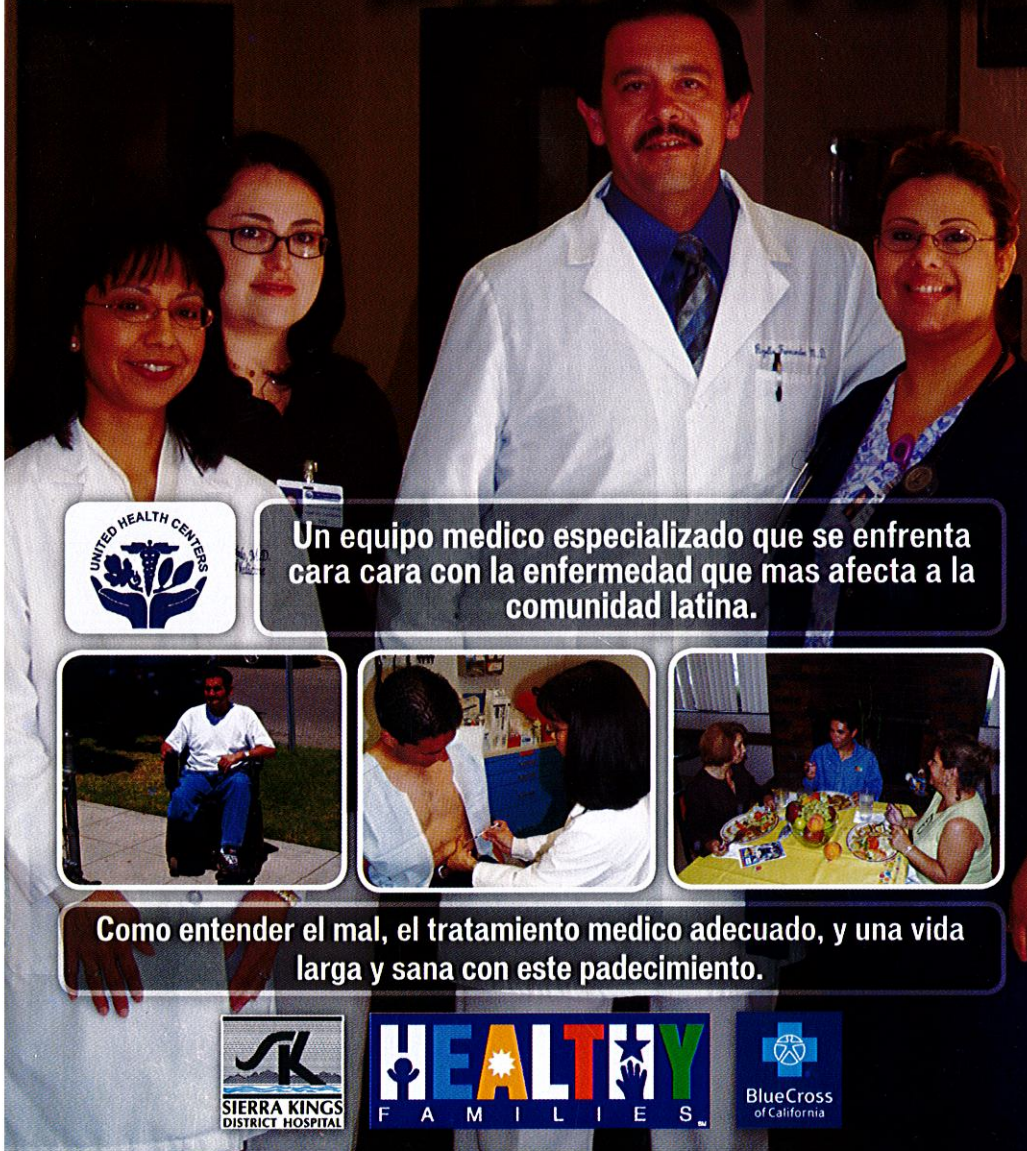




United Health Centers
of the San Joaquin Valley, Inc.

les trae el tema dramático

DIABETES



Un equipo médico especializado que se enfrenta cara a cara con la enfermedad que más afecta a la comunidad latina.



Como entender el mal, el tratamiento médico adecuado, y una vida larga y sana con este padecimiento.





SIERRA KINGS

Family Health Care

Juntos...te mantenemos sano



Bienvenidos nuevos pacientes

Todo un sistema de clínicas para servir a su familia

Dinuba	250 W. El Monte Street	595-9890	M - F 8 a.m. to 5 p.m.
Parlier	155 S. Newmark	646-1200	M - F 8 a.m. to 8 p.m. Sat - 9 a.m. to 6 p.m.
Reedley	324 W. Carob	643-8083	M - F 8 a.m. to 8 p.m.
Children's Health Center	1471 N. Acacia	637-2384	M - F 8 a.m. to 9 p.m. Sat.-Sun. 9 a.m. to 6 p.m.
Orange Cove	El nuevo Centro de Salud abrira en enero 2006		

No se necesita hacer cita para exámenes físicos, vacunas o visitas de oficina

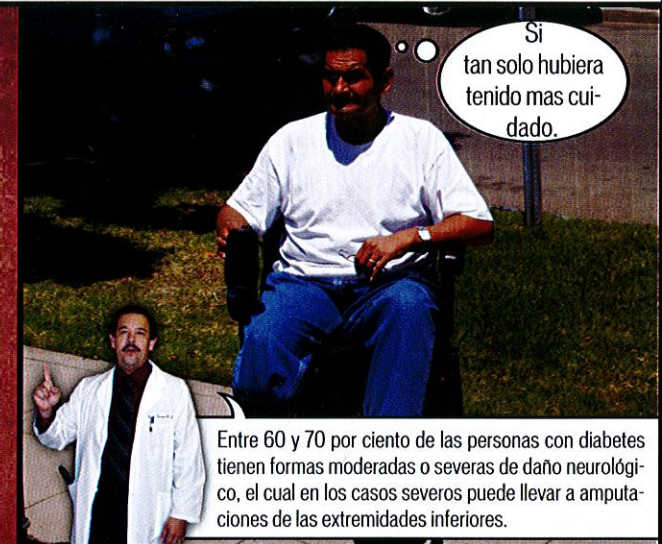
**Personal bilingüe
Se aceptan la mayoría de las aseguranzas**

Coma alimentos saludables

La diabetes es un problema muy grande de salud en la comunidad latina. Con Porcentajes dos veces más altos que los de otros grupos étnicos. Es importantísimo ofrecer información a la comunidad latina sobre la gravedad de la enfermedad, sus factores de riesgo y las formas para controlar la diabetes, retrasarla o prevenirla, en el caso de aquellos que están en alto riesgo.

Hola, el tema del que les hablare en esta producción de Fotonovelas del Valle es extremadamente serio. Nos basaremos en el caso de la persona que ven a mis espaldas; un hombre de tan solo 42 años de edad y ya la diabetes lo ha llevado a perder una de sus piernas.

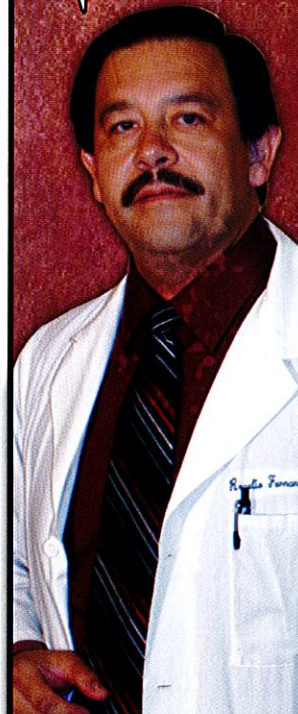
Si tan solo hubiera tenido mas cuidado.



Entre 60 y 70 por ciento de las personas con diabetes tienen formas moderadas o severas de daño neurológico, el cual en los casos severos puede llevar a amputaciones de las extremidades inferiores.

Si hubiera sabido las cosas que ahora se, si hubiera vigilado mi dieta,

si hubiera tenido el medicamento adecuado.



la diabetes es la causa principal de amputaciones de las extremidades inferiores. El riesgo de amputaciones de las piernas es de 15 a 40 veces más alto en las personas con diabetes. Cada año se llevan a cabo más de 80,000 amputaciones en personas que sufren de diabetes.

La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo no produce o utiliza adecuadamente la insulina, una hormona necesaria para convertir el azúcar, los almidones y otros alimentos en la energía necesaria para vivir diariamente.



Tipo 1. Una enfermedad auto inmune en la cual el cuerpo no produce insulina y que ocurre principalmente en niños y adultos jóvenes. Las personas con diabetes tipo 1 deben aplicarse inyecciones diariamente para mantenerse vivas.



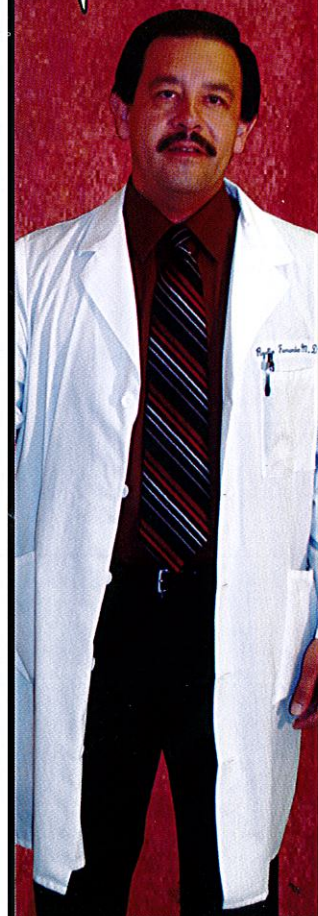
¿Ya te pusiste la inyección de este día?

He visto muchos casos como el tuyo, hay manera de sobrellevar la enfermedad, ya veras que te sentirás mejor.

Si, pero no me he sentido bien. Creo que tendrán que llevarme al hospital otra ves

La diabetes tipo 1 representa de 5 a 10 por ciento de los casos de diabetes. Los factores de riesgo para la diabetes tipo 1 incluyen factores auto inmunes, genéticos y ambientales.

Tipo 2. Un desorden metabólico que resulta como consecuencia de la incapacidad del cuerpo para producir suficiente insulina o para utilizarla adecuadamente. Es la forma más común de la enfermedad, representando entre 90 y 95% de los casos de diabetes.



No lo se.

¿Pero porque ha sido para el tan complicado?



Este tipo de diabetes está asociada con el envejecimiento, la obesidad, historia familiar de la enfermedad, historia previa de diabetes durante el embarazo, intolerancia a la glucosa, inactividad física y la raza o etnicidad.

La diabetes tipo 2 está a punto de convertirse en una epidemia debido al aumento en el número de norteamericanos envejecientes y a una mayor prevalencia de estilos de vida sedentarios, y su diagnóstico en niños y adolescentes está aumentando.



La diabetes es la quinta causa de muerte en los Estados Unidos. Basandose en los certificados de defunción reportados al año a nivel nacional, la diabetes contribuyó a 213,062 muertes en el año 2000.



Lo lamento mucho. La muerte de una persona no es una noticia fácil de dar.

Pero tan joven, y con una enfermedad que lo consumiò en tan corto tiempo.



La Diabetes es un Asesino Silencioso. Muchas personas se enteran de que tienen diabetes cuando desarrollan una de las complicaciones que ponen en riesgo la vida. En muchos casos es demasiado tarde.

La diabetes es una enfermedad crónica que no tiene cura. Los estudios indican que por lo general la diabetes es subreportada en los certificados de defunción, particularmente en el caso de personas con múltiples condiciones crónicas como las enfermedades del corazón y la presión arterial alta o hipertensión.



Cada día aproximadamente 2,740 personas son diagnosticadas con diabetes. Alrededor de 1.3 millón de personas serán diagnosticadas este año.

Es increíble, jamas lo hubiera imaginado

Pero ¿Tantas personas?



desafortunadamente, 5.2 millones de personas no saben que tienen la enfermedad. y aunque saben que existe historial de la enfermedad en sus familias no toman la precaución de examinarse.

Descubrir que uno sufre de diabetes causa temor. Pero la gente no debe desesperarse. La diabetes tipo 2 es una enfermedad seria, pero las personas con diabetes pueden llevar una vida saludable y feliz, y vivir por muchos años. En United Health Centers contamos con médicos capacitados para atender la enfermedad, educadores y personal de consejería.

Yo he escuchado decir que los familiares de diabéticos están propensos a padecer la enfermedad, ¿que vamos a hacer?

Pues no se, ¿a ver que pasa?

Pero no se dan cuenta de la seriedad del problema, ¿como que a ver que pasa? Todos tenemos que tomar acción para hacer un examen.

¿Como? No, yo no.

Debemos de comprender que la diabetes tipo 2 es considerada como en una epidemia. Es muy importante que los familiares de diabéticos admitan que están propensos a padecer la enfermedad debido al factor genético.

En esta misma clínica, la doctora dice que el procedimiento para hacer el examen es muy sencillo.

Pues yo no me siento muy segura de que quiero hacer un examen.

¿Pero de que hablas? ¡Tenemos que hacerlo!

¿Quiénes están en mayor riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2?

- * Los hermanos de las personas con diabetes tipo 1
- * Los hijos de padres que tienen diabetes tipo 1

Así es, la diabetes es un enfermedad de origen congénito en la gran mayoría de los casos. ¿Quiénes Están a Mayor Riesgo de Desarrollar Diabetes Tipo 2?

Doctora, saquenos de dudas ¿que riesgo tenemos nosotros de padecer diabetes?

Dada la historia de la enfermedad en su familia, la posibilidad es muy alta.

Pues yo estoy muy joven y jamás he sentido que tenga un problema de salud así tan grave.

Hijo, no esta por demás estar al pendiente, tampoco eres ya un muchachito.

Bueno, los parámetros normales indican que los que tienen mas riesgo son : Las personas con una historia familiar de diabetes, las personas mayores de 45 años, las personas que tienen sobrepeso y las personas que no hacen ejercicio regularmente.

Debemos añadir : * Las personas con bajos niveles del colesterol tipo HDL o con triglicéridos altos o presión arterial alta * Ciertos grupos raciales o étnicos (afroamericanos, hispanos/latinos, asiáticos e isleños del Pacífico, y los nativos americanos) * Las mujeres que han tenido diabetes durante el embarazo, un tipo de diabetes que ocurre en 2 a 5 por ciento de los embarazos, o que han tenido hijos con 9 o más libras de peso al nacer.



Para determinar si un paciente tiene diabetes latente o diabetes, los profesionales de la salud en United Health Centers realizan una prueba de glucosa en el plasma en ayunas o una prueba oral de tolerancia a la glucosa. Con cualquiera de esas dos pruebas, puede diagnosticarse la diabetes.

Debemos hacer una cita para llevar a cabo las pruebas, por favor acudan a la ventanilla para registrarse, tomen mi tarjeta y no duden en llamarnos si tienen alguna pregunta.

Dígame señora, ¿alguno de ustedes ya está registrado como paciente de la clínica?

En la familia solo mi esposo fue paciente de diabetes.

Mi madre tiene su seguro médico, mi hermana y yo no. Necesitamos información de sus servicios, quizás existe un programa al que podemos calificar.

Usted puede registrarse en cualquiera de nuestras clínicas en el valle de San Joaquín si cuenta con los programas Medi-cal, Healthy Families y Family Planning. Haga una cita en cualquiera de nuestras clínicas.

Además de algunos programas para servicios médicos, nosotros tenemos nuestra escala de tarifas, en la que si ustedes califican pueden recibir un precio de descuento.

¿Y que servicios incluyen?

Cuando el paciente califica, se reciben descuentos de servicios médicos, cuidado dental, laboratorio y rayos x, e incluso, medicamentos.

Eso me parece muy bien, ¿y tiene alguna información que yo pueda leer?

Para las personas con diabetes, obtener y mantener un seguro de salud y un seguro de vida puede ser muy difícil o, lamentablemente, imposible de lograr. Sin embargo, puede haber otras opciones a su disposición.



Repasemos. La diabetes es una enfermedad en la que el organismo no produce insulina o no la utiliza adecuadamente. La insulina es una hormona necesaria para transformar el azúcar, el almidón y otros alimentos en la energía que necesitamos para nuestra vida diaria. Bien, pero... ¿Cuáles son las Señales de Alerta de la Diabetes?

Caramba, estoy bajando mucho de peso, pero ni siquiera estoy a dieta.

Hay mi'jita, te estoy notando muy flaquita últimamente, estás dejando pasar mucho el tiempo, ya van a ser dos años de la muerte de tu padre y quedamos que todos haríamos un examen médico. Hasta ahora solo yo lo he hecho.

Hay mamá, ya deja eso, sabes que solo puedo tener un poco de anemia.

Como indicamos anteriormente, es importante que la persona identifique las señales, pues algunos síntomas se pueden confundir con algunos padecimientos diferentes.

Te digo que vayas con el doctor.

Me siento fatigada, como si estuviera muy cansada.

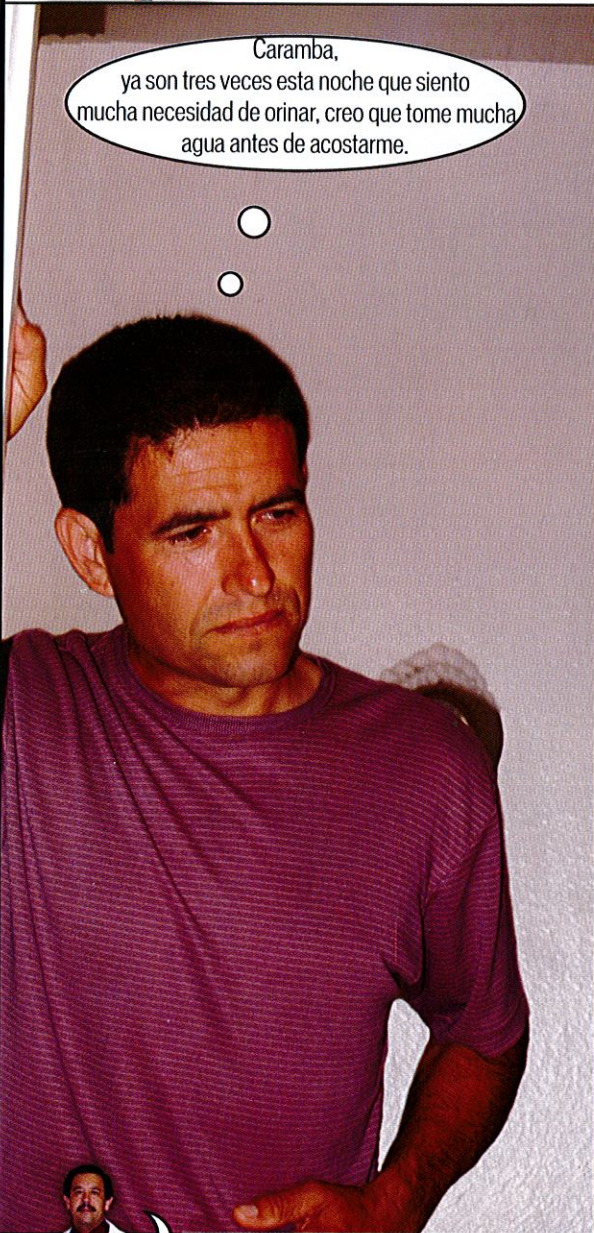
Te digo que no tengo nada, estaré bien mamá.

Hay hija.

La negligencia o dejar para después la revisión médica, ha sido para muchas personas la decisión entre prolongar su vida o complicar su salud y eventualmente... la muerte. Si usted o alguien de su familia identifica los síntomas que estamos describiendo haga una cita en cualquiera de nuestras clínicas alrededor del Valle.



Los síntomas más comunes son sentir hambre y sed en exceso, orinar con mucha frecuencia, heridas que no cicatrizan, vista borrosa y mareos.



Caramba, ya son tres veces esta noche que siento mucha necesidad de orinar, creo que tome mucha agua antes de acostarme.

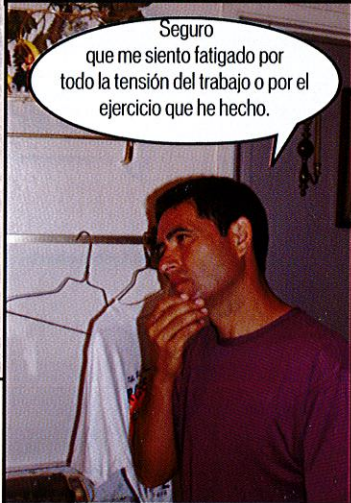


Caray, estoy perdiendo mucho peso y sigo comiendo como siempre.

Sin embargo hay personas que no tienen síntomas, y solo se sabe que tienen diabetes cuando surgen complicaciones.



Pero eso sí, continuo haciendo ejercicio y mi vida es muy activa.



Seguro que me siento fatigado por toda la tensión del trabajo o por el ejercicio que he hecho.



Para cuando se diagnostica el padecimiento por alguna complicación orgánica, la persona ya tiene tiempo que padece diabetes sin saberlo y los altos niveles de azúcar ya pueden haberle causado problemas.



Al llegar a los 45 años es aconsejable hacerse la prueba de diabetes y es mucho mejor antes si se tienen antecedentes de la enfermedad en la familia. Las mujeres que han dado a luz a bebés de mucho peso han de comprobar si tienen diabetes porque eso es un síntoma.



¡Vaya hijo! Que apetito tienes, ya llevas dos platos de guisado.

Últimamente me da mucha hambre, pero parece que sigo igual de flaco.



Pues te digo igual que a tu hermana. Ya es tiempo de hacer los exámenes médicos sobre la diabetes como quedamos cuando murió tu padre.

¿Ya vas a empezar otra vez con eso mamá?

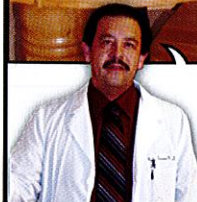
Cuando las personas continúan dejando para después el análisis clínico las complicaciones pueden resultar en algo peligroso para la salud. Por esa razón los médicos recomiendan a la gente que vigile sus niveles de glucosa (azúcar), algo que muchas veces no sucede, porque hay personas que solo van al médico cuando se sienten mal.



Si mamá, ¿cuando has visto que un gran apetito, y el consumo de muchos líquidos sea síntoma de enfermedad? Yo estoy bien.



!Porque esos eran exactamente los síntomas que tenía tu padre!



Si usted o alguien de su familia presenta estos síntomas acuda a cualquiera de nuestras clínicas en el valle para hacer una prueba de diabetes.





Programa de Healthy Families

¡Cobertura de salud para niños...
\$4 a \$15 al mes por niño!

¡Blue Cross of California es lo que más miembros de Healthy Families eligen en el Estado!

Healthy Families cubre a niños:

- Desde recién nacidos hasta que cumplan 19 años de edad
- Residentes de California, ciudadanos de los EE UU o extranjeros calificados elegibles
- En familias cuyo ingreso cae dentro de ciertos límites de ingreso
- Que no están cubiertos por un seguro de salud patrocinado por un empleador
- Que no son elegibles para Medi-Cal sin costo

Usted paga una prima mensual de \$4 a \$15 por cada hijo, hasta un máximo de \$45 para todos los niños en la familia inscritos en el Programa Healthy Families. Las primas mensuales de Blue Cross of California varían, dependiendo del tamaño de su familia, de su ingreso familiar y del condado en que vive su hijo.

Como miembro de Blue Cross:

- Tiene acceso a una gran red de médicos y de especialistas en su zona
- Tiene muchas farmacias para elegir: Rite Aid, Walgreens, Longs, Sav-on y más
- Puede llamar a una enfermera las 24 horas del día, gratis
- Puede utilizar nuestra Blue Cross Teen Line (una línea de asesoramiento gratuita y confidencial especial para adolescentes)
- Nuestro personal de servicios a los miembros lo puede asistir en su idioma



The Power of Blue.™

Para más información sobre Blue Cross of California llame al 1-800-227-3238.

Blue Cross of California is an Independent Licensee of the Blue Cross Association (BCA). The Blue Cross name and mark are registered and service marks of the BCA. Healthy Families is a service mark of the Managed Risk Medical Insurance Board. © 2004 BCC.



United Health Centers
of the San Joaquin Valley, Inc.

manejo personal de la diabetes

Usted, el paciente, es la persona más importante para manejar su diabetes. Nosotros, los empleados de United Health Centers le guiaremos y ofreceremos apoyo mientras usted maneja su propia diabetes. Las siguientes metas le ayudarán a obtener y mantener el control de su diabetes para reducir el daño a sus vasos sanguíneos y nervios.

POR FAVOR ESCOJA UNA O MAS DE LAS SIGUIENTES METAS

Metas		
meta 1	Trabajare para mantener la hemoglobina A1c a menos de 7.0, y cumplire con mis citas médicas.	
meta 2	Caminare por 30 minutos día(s) a la semana. Si noto dolor en el pecho, falta de respiración, o presión en el pecho, parare de caminar y buscare ayuda médica	
meta 3	Me revisare los pies diariamente. Si noto alguna llaga o una irritación, buscare ayuda médica. Visitare al especialista de los p i e s anualmente, o como se me indica.	
meta 4	Seguire mi dieta para la diabetes y mi dieta baja en grasa para reducir el azucar en la sangre y el colesterol.	
meta 5	Tratare de obtener mi peso ideal. Yo perdere libras para mi próxima visita.	
meta 6	Para prevenir coágulo de sangre, yo me tomare una aspirina de niños cada día.	
meta 7	Dejare de fumar	
meta 8	Visitare a un especialista de la visión cada año o como sea indicado.	
meta 9	Me revisare el azucar en la sangre como se me indica, y llamare si los resultados son consistentemente menos de 70 o más de 180.	
meta 10	Visitare a mi dentista cada año o como me sea indicado.	



Recuerde la importancia de contar con un seguro medico, Blue Cross le aconseja que:

- Coma alimentos saludables.
- Chequese la presión sanguínea.
- Ejercitese con regularidad.
- Visite a su doctor y siga sus consejos.
- Chequese los pies a diario.
- Chequese la vista una vez al año.
- Cheque sus niveles de azucar en la sangre de 2 a 4 veces al año.

Es alarmante, millones de personas tienen diabetes y no lo saben y muchas más están en peligro de tenerla, ni siquiera lo sospechan. La Asociación Americana contra la Diabetes ha creado una prueba para que cada persona pueda evaluar su propio riesgo.

Se ha establecido una tabla de riesgo por peso de acuerdo al índice de masa corporal de su físico, analice usted.

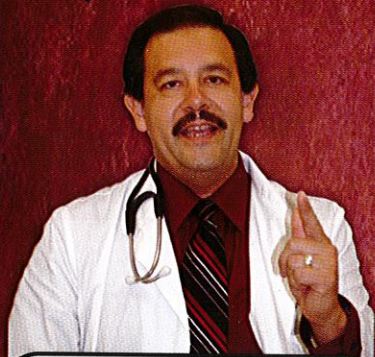


Tabla de riesgo por peso

Estatura	Peso
Pies y pulgadas sin zapatos	En libras sin ropa
4'10"	129
4'11"	133
5'0"	138
5'1"	143
5'2"	147
5'3"	152
5'4"	157
5'5"	162
5'6"	167
5'7"	172
5'8"	177
5'9"	182
5'10"	188
5'11"	193
6'0"	199
6'1"	204
6'2"	213
6'3"	216
6'4"	221

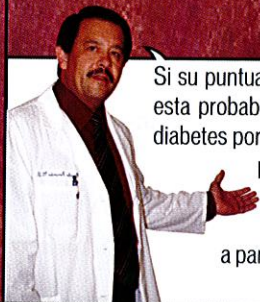
Ahora solo hay que responder a 7 preguntas básicas para saber si hay una posibilidad remota o cercana.

¿Estoy a riesgo de desarrollar diabetes?

Hay personas que tienen diabetes pero no lo saben y hay muchas más que están en peligro de tenerla, que ni siquiera lo sospechan.

La Asociación Americana contra la Diabetes ha creado una prueba para que cada persona pueda evaluar su riesgo. Basta con responder a 7 preguntas para saber si es una posibilidad remota o cercana.

- | | sí | no |
|--|---------------|---------------|
| 1 Mi peso es idéntico o más alto que el señalado en la gráfica. | 5 pts. | 0 pts. |
| 2 Hago poco o nada de ejercicio | 5 pts. | 0 pts. |
| 3 Tengo entre 45 y 64 años de edad | 5 pts. | 0 pts. |
| 4 Tengo 65 años de edad o más | 9 pts. | 0 pts. |
| 5 Soy una mujer cuyo bebé al nacer pesó más de 9 lbs | 1 pts. | 0 pts. |
| 6 Tengo un hermano o hermana con diabetes | 1 pts. | 0 pts. |
| 7 Uno de mis padres tuvo diabetes | 1 pts. | 0 pts. |



Si su puntuación es de 3 a 9 puntos, usted está probablemente a bajo riesgo de tener diabetes por ahora. Pero se recomienda que para tratar y prevenir la diabetes toda las personas se hagan un análisis de sangre cada 3 años a partir de los 45 años de edad, y antes si se tiene alto riesgo.

Si su puntuación es de 10 puntos o más, usted tiene un alto riesgo de tener diabetes. El médico es el único que puede determinar si ya la padece. Acuda a cualquiera de nuestras nuestras clínicas de United Health Centers para una cita.



Tome la iniciativa de ver al médico, eso puede ser para usted la diferencia entre una salud estable o el deterioro físico y orgánico, en United Health Centers sus especialistas de salud están listos para atenderle.



Glucemia es el azúcar que esta siempre presente en la sangre y es la fuente principal de energía en el organismo.



Algunas personas con diabetes presentan los siguientes síntomas: Sed excesiva, orina frecuente y pérdida de peso injustificada. Se calcula que alrededor de 1.4 millones de residentes de California tienen diabetes, pero por cada dos de ellos hay uno que lo ignora, informan en el Programa de Control de Diabetes del Departamento de Salud estatal.



Todas las personas que se consideren propensas a padecer la diabetes, después de analizar las gráficas presentadas anteriormente, deberán hacerse la Prueba de Glucemia en ayunas. Puede hacerla en cualquiera de nuestras clínicas de United Health Centers.



Finalmente decidí hacer la prueba, mi madre me insistió tanto después de verme con algunos síntomas.

Pero porque le llaman Prueba de glucemia? Es el método para determinar la cantidad de glucosa que hay en la sangre. La prueba puede determinar si tiene diabetes o si tiene propensión a ella.

La diabetes es un problema de salud que no se debe ignorar, hizo bien en venir para tomar su prueba.

Es importante estar siempre al pendiente de la salud, vera que es muy sencillo.

tiene razón, en un principio me negaba a hacerlo, pero al recordar como sufrió mi padre con la enfermedad, el no hubiera querido que sufriera lo mismo.

Muchos pacientes llegan para hacer esta prueba cuando sienten mucha sed o porque orinan con mucha frecuencia. Pero la gente debe tomar en cuenta otros síntomas, como : sensación excesiva de hambre, heridas en la piel que no cicatrizan, infecciones vaginales, mareos y entumecimiento de manos y pies.



No sabia que también necesitaban prueba de orina.

Se usa también para determinar si la orina contiene glucosa, es importante estar seguros.



La diabetes es un problema de salud que atendemos con mucho cuidado en United Health Centers. Debido a que con el paso del tiempo, surgen complicaciones graves en los pacientes, porque la presencia constante de glucosa en la sangre tiene un efecto degenerativo en varios órganos del cuerpo, tales como los ojos, el corazón o los riñones.



Pero hablemos ahora del diagnostico. Se considera que los niveles de azúcar son normales si en la prueba de glucemia en ayunas, están entre los 100 y 125 mg/dl. Sobrepasar los 109 significa estar en riesgo de padecer diabetes.



A partir de los 126 mg/dl, los médicos tenemos que diagnosticar que el paciente tiene diabetes, y este es su caso.

Muchas personas jamas sienten ninguno de los síntomas y tienen diabetes sin saberlo, en ocasiones cuando van al medico ya algunos órganos vitales se encuentran afectados.

Pero como puede ser Doctora ? yo me siento muy bien !

Por medio de la prueba, médicos de atención familiar han diagnosticado el riesgo a muchos pacientes, incluso en edades tan tempranas como los 6 años. No hace mucho tiempo, un padre diabético nos trajo a su hijo de 16 años, que padecía exceso de peso. Le hicimos la prueba de glucosa en ayunas y en efecto, su nivel era de 126 mg/dl.

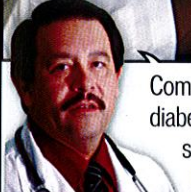


Lamentablemente con el estilo de vida actual hemos encontrado diabetes entre niños y adolescentes, frecuentemente tienen exceso de peso y no hacen ninguna actividad física.

¡Pero yo no tengo exceso de peso!

En su caso, el factor genético debe de ser la consecuencia.

¿Y ahora que voy a hacer Doctora?



Como indicamos antes, muchas personas se asustan demasiado al enterarse que tienen diabetes. En United Health Centers tenemos un programa de educación y evaluación personal para guiar al paciente en sus cuidados. Les recomendamos supervisar escrupulosamente a diario sus niveles de glucosa, presión arterial, peso y temperatura.

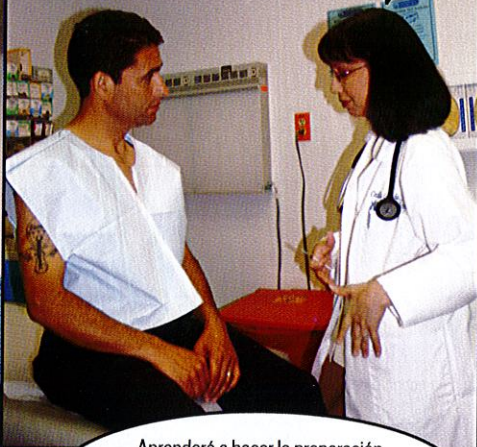


Ademas de la prueba de glucosa, se practica a todos los pacientes otra de colesterol, para comprobar cual es el nivel de colesterol LDL o mal colesterol. Son pruebas que se hacen periódicamente, y cada tres meses se practica al paciente un análisis de hemoglobina, llamado A1c. Este permite averiguar la cantidad de azúcar en la sangre, con valores mas fijos que las lecturas diarias.

Tenemos que revisar sus niveles de colesterol, esperamos que este por debajo de 100 mg/dl. que es lo optimo.

Comprendo

Usted aprenderá todo lo necesario. Como a utilizar la lanceta, un instrumento que usa el paciente para pinchar la yema del dedo y obtener una muestra de sangre a fin de conocer su nivel de azúcar.

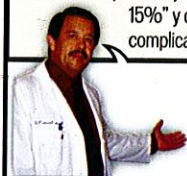


Aprenderá a hacer la preparación de la insulina que se inyectara usted mismo de esta manera. Las dosis serán determinadas posteriormente.

Tenemos que estar al pendiente siempre de su presión arterial, que idealmente debe de ser inferior a 130 sobre 80".



Un resultado ideal de la prueba A1c sería que el valor de la glucosa estuviera por debajo del 7%, pero por término medio es superior a 8% en la mayoría de los diabéticos. Pero hay también porcentajes mas altos, por desgracia "de 10, 12 y 15%" y como es natural han podido ir causando complicaciones en la salud del paciente.



Con nuestro método de tratamiento en United Health Centers, los médicos especializados en atención primaria se encargaran del cuidado básico del paciente y de dirigirle a los servicios adecuados con los cuales ellos se coordinan.



Y parte de esos servicios especializados en United Health Centers esta nuestro departamento de educación y entrenamiento encabezado por nuestra instructora.



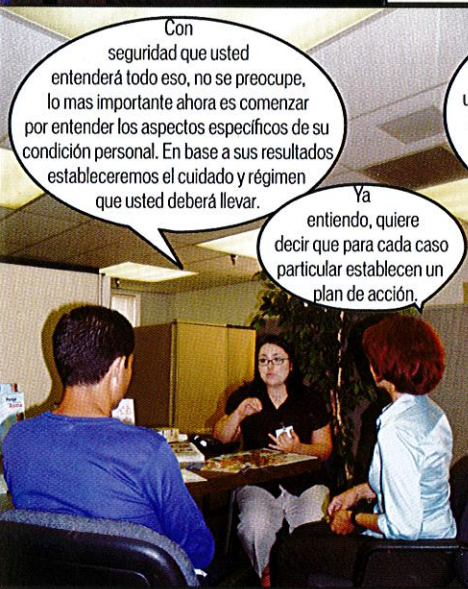
En esta área nos encargaremos de aclarar todas sus dudas, de ayudarle a entender principalmente el manejo de su condición de salud con respecto a la diabetes, y explicarle claramente los términos médicos que tienen que ver con su tratamiento

Básicamente el mejor tratamiento para el diabético, es el que mantiene bajos los niveles de azúcar en la sangre, al principio, puede bastarle modificar su alimentación y hacer ejercicio. pero verán que hay muchas cosas que aprender.

He estado leyendo información, pero encuentro palabras como Hemoglobina, Creatinina, hipoglucemia... ¡Son términos que no entiendo!

Si, de verdad hay muchas cosas que no entendemos.

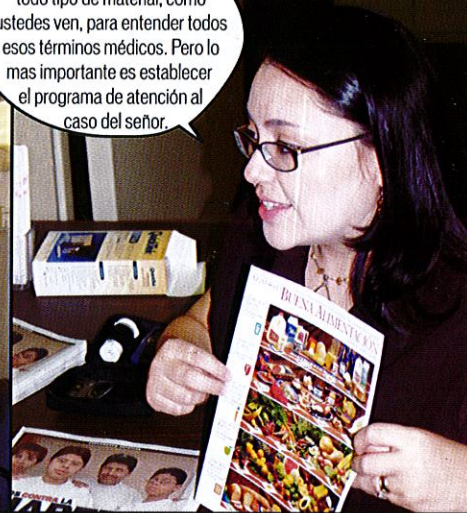
La ayuda a los pacientes no se limita a educarles sobre la diabetes. Sino que para lograr una verdadera eficacia, los instructores de United Health Centers examinan las circunstancias personales de los pacientes que atendemos.



Con seguridad que usted entenderá todo eso, no se preocupe, lo mas importante ahora es comenzar por entender los aspectos especificos de su condición personal. En base a sus resultados estableceremos el cuidado y régimen que usted deberá llevar.

Exactamente, tenemos todo tipo de material, como ustedes ven, para entender todos esos términos médicos. Pero lo mas importante es establecer el programa de atención al caso del señor.

Ya entiendo, quiere decir que para cada caso particular establecen un plan de acción.



Hemoglobina A1c.- Sustancia de las células rojas de la sangre que proporciona oxígeno a las células y a veces se une a la glucosa. Su prueba indica la concentración promedio de glucosa en la sangre.

Creatinina.- Sustancia química que hay en la sangre y que se elimina con la orina. La prueba sirve para averiguar la cantidad que hay en la sangre y orina. Se usa para saber si los riñones funcionan bien. Hipoglucemia.- Nivel demasiado alto de glucosa (azúcar) en la sangre. Ocurre cuando la persona con diabetes se ha inyectado demasiado insulina, no ha comido lo suficiente o ha hecho ejercicio sin alimento adicional.





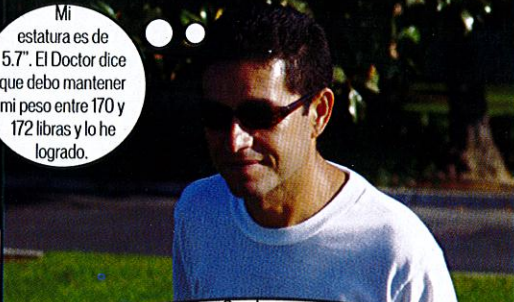
Nosotros en United Health Centers nos esforzamos y trabajamos arduamente con nuestros distintos programas especializados en diabetes para hacer en la vida de nuestros pacientes una historia de éxito. Pero el esfuerzo más importante y eficaz es el que tiene que hacer el propio paciente, para cuidarse y adoptar un estilo de vida que le ayude a controlar la enfermedad.

Bien, ya tome mis medicinas para el colesterol y la presión arterial, además de mi dosis de insulina, un desayuno basado en cereales y frutas, estoy listo para un poco de ejercicio.



El régimen se ha fijado teniendo en cuenta los análisis del laboratorio y he dejado de consumir bebidas y comidas dulces.

Mi estatura es de 5.7". El Doctor dice que debo mantener mi peso entre 170 y 172 libras y lo he logrado.



Que bueno que he podido darme cuenta del carácter genético de la diabetes, se que mi padre estaría contento de ver que desde mi juventud he aprendido a prevenir que no me ocurra lo mismo que a él.

¡Bien Hecho! ¡Si se puede! Se que controlar mi peso es muy importante y lo estoy haciendo.

Como muchos otros problemas de salud, la detección temprana es un factor a favor para que la historia de éxito del paciente sea una realidad. Con este caso que presentamos en Fotonovelas del Valle queremos decirle a la comunidad entera, que nuestro deseo es que siempre sea así. Por eso estamos aquí para atenderlos.

Otros términos importantes para conocer son : Albuminaria.- Cuando la orina contiene cantidades mayores de albumina, una proteína. Puede señalar que existe una enfermedad renal. Hiperglucemia.- Nivel demasiado alto de glucosa en la sangre, signo de que la diabetes esta fuera de control. Hiperinsulinismo.- Un nivel demasiado elevado de insulina en la sangre. Ocurre cuando el organismo produce demasiado insulina o la persona toma demasiada cantidad de esta hormona.



La nutrición inadecuada, la comida chatarra o llamada también comida rápida sigue siendo la causa principal del desarrollo de diabetes tipo 2. "Los jóvenes de hoy en día no se alimentan bien ni hacen suficiente ejercicio". Hay un 61% de la población que pesa demasiado y un 27% padece obesidad. Entre los niños hay un 13% que pesa más de lo normal.



Vaya hijo, parece que has comenzado a alimentarte mejor.

Desde que se me encontró la diabetes he estado dispuesto a cambiar mi régimen alimenticio, mama.

Mi desayuno tiene que contener frutas o jugos sin azúcar. Pan o cereal y proteínas, por ejemplo : carne, pescado pollo, queso, pan, verduras y frutas. y estoy comiendo a la misma hora todos los días, ya a intervalos de 4 a 5 horas.

United Health Centers le da las siguientes recomendaciones : Tome alimentos nutritivos y variados. Prepare a diario un menú que este compuesto por los cinco grupos de alimentos : 1) Verduras 2) Frutas 3) Pan y derivados, cereales y arroz 4) leche, queso y productos lácteos 5) Carne, pescado, pollo, frijoles y huevos.



Y yo estoy haciendo lo mismo. Desayuno a las 8:00 de la mañana, Almuerzo a las 12:00 del medio día, y tomo la Cena a las 6:00 de la tarde.

Aunque puedes comer pequeñas porciones entre esas horas, claro tienes que vigilar la cantidad y tamaño de las porciones.

Pero que mejor si esas porciones consisten en frutas y vegetales, eso es comer saludable.

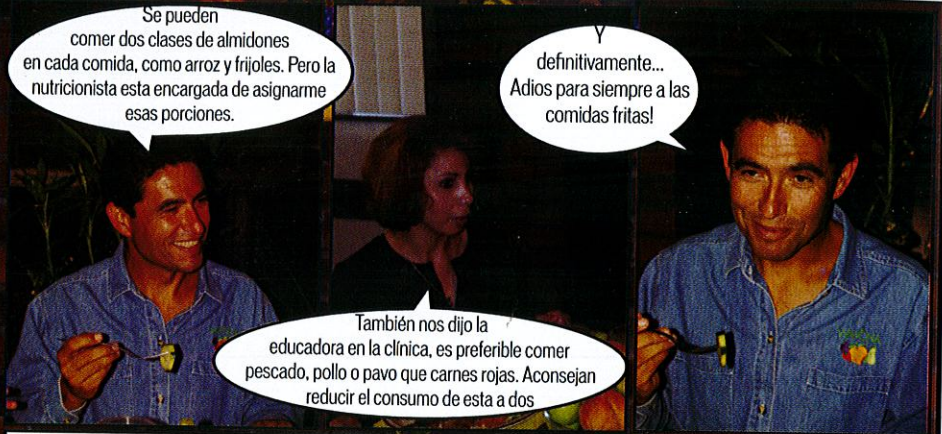


Tome en cuenta lo siguiente, el consumo de sodas y alcohol, así como el tabaco contribuyen a echar a perder su régimen de alimentación. Y con la ingestión excesiva de alimentos chatarra y grasos provoca desarrollar diabetes o que esta se agrave.





Otras de mis recomendaciones son : Tome siempre leche descremada o con un 1% de grasa como máximo. No hay límite en las verduras. debe procurarse incluir tantas como se pueda en el almuerzo y en la cena. Debe incluir un bocadillo que tenga proteínas antes de dormir, si esta tomando insulina.



Se pueden comer dos clases de almidones en cada comida, como arroz y frijoles. Pero la nutricionista esta encargada de asignarme esas porciones.

Y definitivamente... Adios para siempre a las comidas fritas!

También nos dijo la educadora en la clínica, es preferible comer pescado, pollo o pavo que carnes rojas. Aconsejan reducir el consumo de esta a dos

Advertencia importante para el diabético : No utilizar azúcar concentrada como azúcar, miel, dulces, golosinas, gelatina, jarabes y jaleas. Reducir al máximo las grasas en la dieta.



Hay hijo, estoy tan orgullosa de ti, Gracias a dios!

Es que te queremos tanto.

¡Y gracias a ustedes por su gran apoyo!



Esta historia presentada a ustedes esta basada en las historias de Éxito que hemos logrado con nuestros tratamientos a diabéticos en United Health Centers. Evidentemente la responsabilidad mayor recae en los propios pacientes, que con su constancia, perseverancia y dedicación logran sobrellevar la enfermedad de forma exitosa. Lo esperamos en cualquiera de nuestras clínicas para que comience por hacer los análisis necesarios y determinar si tiene diabetes o si tiene propensión a ella. Y claro, le invitamos a conservar esta publicación y no se pierda la próxima edición de Fotonovelas del Valle. Muchas gracias

United Health Centers
of the San Joaquin Valley, Inc.

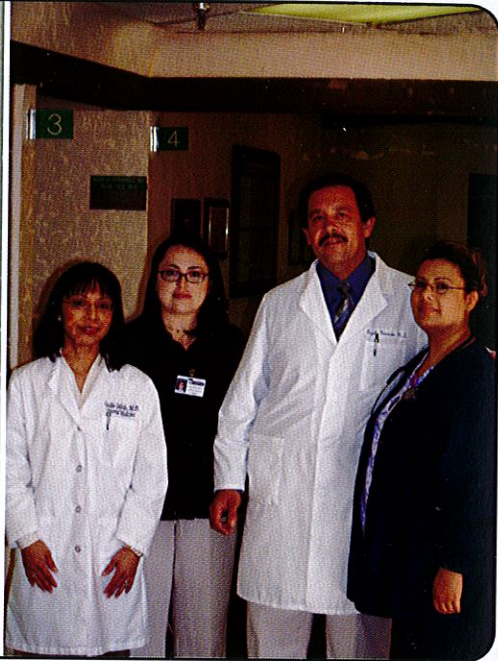
Rogelio Fernandez, MD
Family Medicine
Associate Medical Officer

Cecilia Galindo, MD
Internal Medicine
Staff Physician

Rebecca Cantu
Certified Medical Assistant

Lorena Ayala Lawless
Health Education Coordinator

Magdalena Estrada
Lab Assistant



We would like to give a special "Thank You" to our Chief Executive Officer, Robert V. Harless, and his executive assistant Kathy Sullivan for their continued dedication and support of our ongoing effort to improve the quality of care provided to our diabetic patients. Without their support this publication would not have been possible.



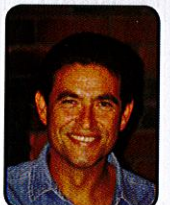
Un Agradecimiento especial a nuestros participantes en esta dramatizacion de Fotonovelas del Valle sobre el importantisimo tema de salud sobre la Diabetes.



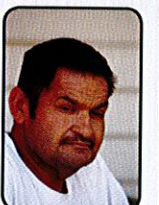
Blanca Magaña
Housing Advocate
Centro La Familia (559) 237-2961



Martha Alvarado
Outreach Educator
Centro La Familia (559) 237-2961



Joseph Angulo
Asesor de Seguridad Ind.
(559) 907-9179



Benny Hernandez
Paciente de Diabetes



Agradecemos a Centro La Familia Advocacy Services y su directora general Margarita Rocha por su continuo apoyo a nuestros programas de informacion social a traves del popular concepto literario latino de las Fotonovelas. Gracias a su apoyo, gran parte de nuestras publicaciones han sido posibles.

Tonik. Cover your A-Z.

You're young. You're healthy. But hey, life is unpredictable. All it takes is one slip, one fall, one biff, and the financial pain can outweigh the physical. Whether you're laid out on the snow, sand or grass, you're going to wish you were covered. Your rate can be \$64-\$123 per month*. It's fast and online. So, apply today at my website below.

Steven Garcia
Authorized Independent Agent
1865 Herdon Ave. STE K Pmb 311
Clovis, CA 93611
(559) 790-3096 phone
(559) 299-3661 fax
CA Insurance
License #0C47138
website: www.diseasefree.com

The Tonik plans are offered by BC Life & Health Insurance Company (BCL&H). BCL&H is an independent Licensee of the Blue Cross Association (BCA). The Blue Cross name and symbol are registered service marks of the BCA. *Rates are subject to change and based on plan, geographic location, age and medical history. ©2005 BCC. CAN132



Resource ID # 6690

Diabetes



PACIENTES NUEVOS SON BIENVENIDOS



DIRECTORIO DE CLÍNICAS

Orange Cove.....(559) 626-4031 445 11th Street	Parlier(559) 646-3561 650 Zediker Avenue
Huron(559) 945-2541 16928 11th Street	Earlimart(661) 849-2781 476 E. Washington Avenue
Mendota(559) 655-5000 121 Barboza Street	Sanger(559) 875-6000 2502 E. Jensen Avenue
Kerman(559) 846-6330 275 South Madera Avenue, Suite 201	

SERVICIOS

- Medicina familiar • Medicina interna • Pediatra • Ginecología •
- Programa de servicios prenatales • Físicos • Planificación familiar •
- Vacunas para niños y adolescentes • Transportación •
- Exámenes físicos para el trabajo y escuela • WIC • Servicios de emergencia menor •
- Accidentes de trabajo • Servicios de Farmacia, Laboratorio, Rayos X •
- Tratamiento general • Prevención y educación dental y limpieza para adultos y niños •

HORARIO DE SERVICIOS

Lunes 11:00 AM - 8:00 PM / Martes - Viernes 8:30 AM - 5:30 PM
Solamente los Sabados en Parlier 8:30 AM - 5:30 PM

WELLNESS FOR A LIFETIME / SALUD POR VIDA