

Among Friends...

A Diabetes Home Health Party



PRESENTED BY
THE AMERICAN DIABETES
ASSOCIATION

What is diabetes?

Diabetes is the body's inability to convert food into energy. As a result, the blood sugar rises to dangerously high levels.

Diabetes can be prevented and controlled. If not treated, diabetes can be a dangerous and life threatening condition.

Common diabetes symptoms:

- Excessive thirst
- Frequent urination
- Extreme fatigue
- Unexplained weight loss
- Blurry vision

**If you have some of these symptoms
call your doctor.**



DIABETES
ASSISTANCE &
RESOURCES

The American Diabetes Association presents

**Among Friends . . .
a Diabetes Home Health Party**

Produced by Matiella,
Naegelin and Associates
Santa Fe, New Mexico

Sponsored by educational
grants from:

Boehringer Mannheim Corporation
Eli Lilly and Company
Marion Merrill Dow Inc.
The Upjohn Company

© 1993 by the American Diabetes Association.
All rights reserved. Printed in the United States
of America.

One day, we find Celia and
Rosa at the supermarket

Look at these tomatoes! And
they aren't too expensive . . .



They run into Patricia . . .

Hi Celia, how
are you?

Patricia how nice
to see you! I'd
like you to meet
Rosa Martínez . . .



It's nice to meet
you, Patricia.

Doing the family
grocery shopping?



Good heavens yes! I don't know what to do. We just found out Juan has to go on a diet. The doctor thinks he may have diabetes. I don't know what to cook for him anymore, poor thing. He eats like a bird and he gets into really bad moods.



What a coincidence! We are doing our shopping for a diabetes home health party we are having at my house . . .

The DAR program provides help and resources to women like you and me. Also, if you are interested, you could be trained as a diabetes counselor.



Really? What's that all about?

Well, the DAR program is an excellent program sponsored by the American Diabetes Association. It's for women with diabetes or women at risk of developing it.



That's great! We need educational programs in the Hispanic community, especially in Spanish.



This is a bilingual program. We learn how to eat in healthier ways and how to include exercise in our daily lives.

Why don't you come over tonight? We are having a diabetes home health party with just a few neighbors and friends. We are going to talk about how to lead healthier lives and have a delicious, low fat meal.



Right now, I am buying the ingredients for the dinner I am going to prepare. I don't have to spend a cent out of my own pocket. The program pays all of my expenses!



That's a great idea! How did you get interested in this program?

Well, you know my father died of diabetes complications. I decided that I needed to do something to help people in my community lead healthier lives.

And you know what? All of this information can be shared with our families. The whole idea behind the diabetes home health parties is to share what we have learned.

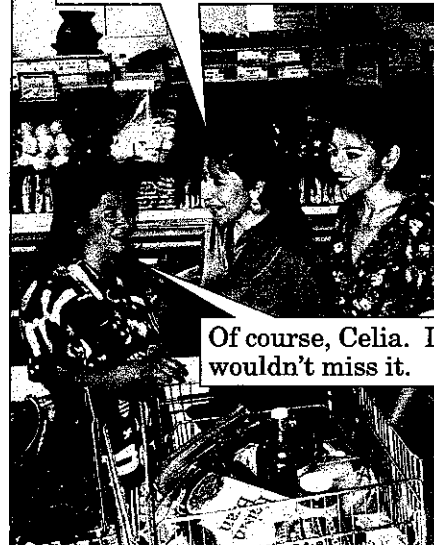


When I found out about the DAR program, I got very excited and I went to a special training. We learned so much, and not just about diabetes, but also about good health in general.



I'm so glad there are women like you that want to help our community . . .

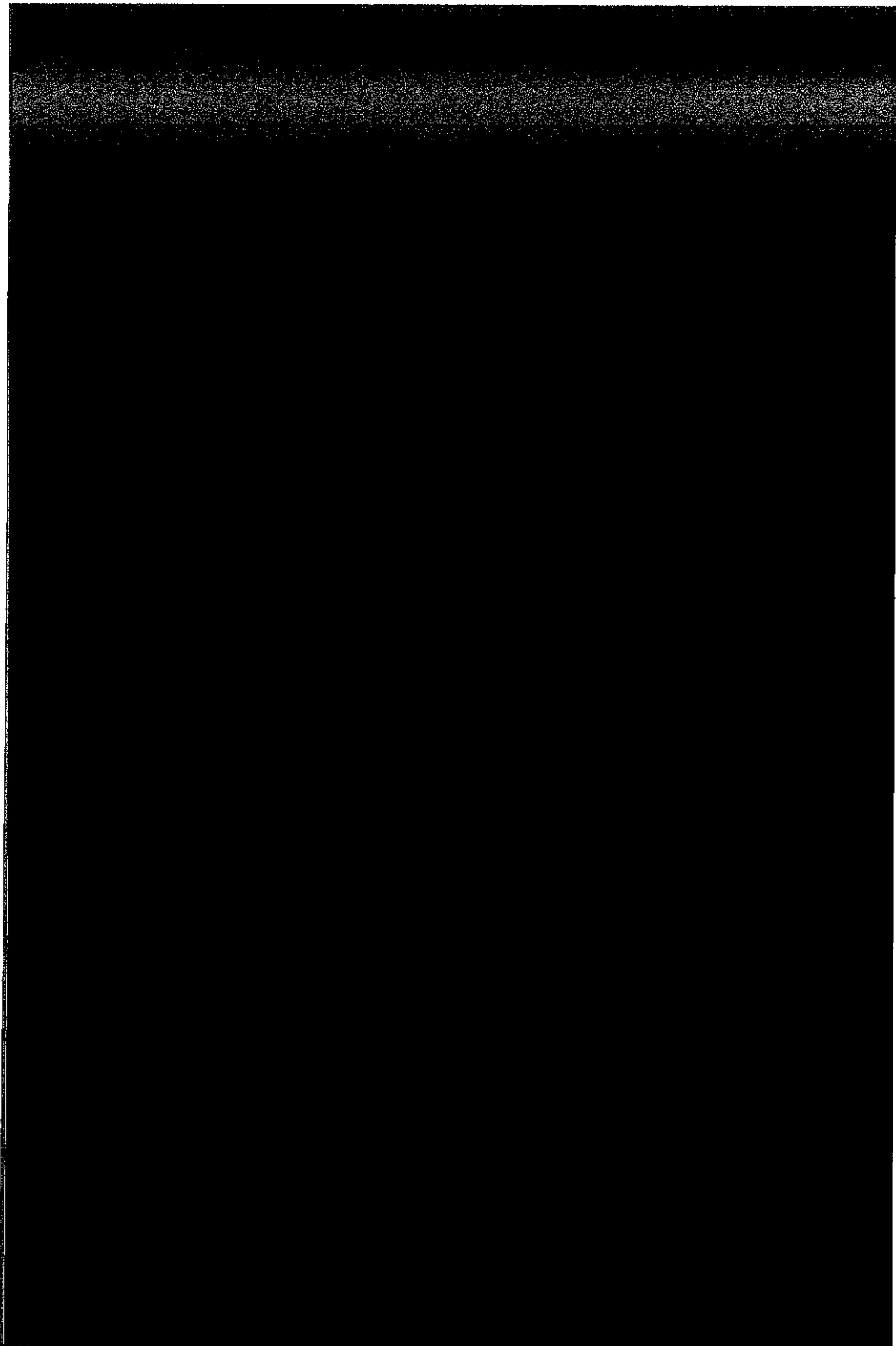
Look, if you come over tonight, you are going to have fun and you are going to learn a lot of great things . . . Can I count on you?



Of course, Celia. I wouldn't miss it.

That evening Celia gets ready for her diabetes home health party.





First, we are going to talk a little bit about diabetes. When a person has diabetes, the body is unable to convert the food he or she eats into energy. This causes the blood sugar levels to rise to dangerous levels.



It's important to know that diabetes can be controlled.



Yes, and it can also be prevented.

The beauty of this program is that we are learning how to help our families live healthier lives. At the same time, we are learning how to prevent and control diabetes.



This program benefits everyone that wants to live healthier lives, not just people with diabetes!

That's right! To prevent diabetes, it is important to maintain a normal weight. To maintain a normal weight, we need to eat in a healthy way and exercise.



Every day, I go for a walk around the neighborhood with my little dog.



Walking is an excellent form of exercise. There are many ways we can improve ourselves. For today we are going to learn about preparing one of our favorite meals in a tasty and healthy way. You'll see what a delicious dinner Celia has prepared!

The most important change you can make when you are cooking is to lower the amount of fat. Before I started to cook this arroz con pollo, I removed all the chicken skin.

I season my chicken with very little salt. I would rather use garlic powder, chile, parsley, pepper and saffron.



That's wonderful, doña Luz!

No one makes arroz con pollo like my mother!



You don't need to use a lot of oil, either. You can use the chicken broth, adding a little at a time . . .



When I make my chicken broth, I always put it in the refrigerator overnight. In the morning, I remove all the fat that has risen to the top.

That's the way to do it, Patricia. There are lots of things that we can do to eat in a healthier way. It's just a matter of learning new ways to prepare the foods we love.

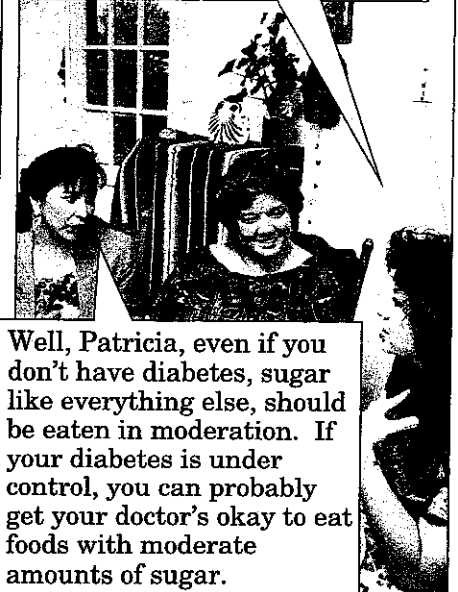


I thought that I was going to have to give up flavor or that I wouldn't be able to eat the foods from my country. But now I see it's not true.



No, Matilde. Just like the arroz con pollo, we can make other dishes from our different countries and cultures. We just have to take off the excess fat and use salt in moderation.

I also know that it is important not to eat sugar . . .



Well, Patricia, even if you don't have diabetes, sugar like everything else, should be eaten in moderation. If your diabetes is under control, you can probably get your doctor's okay to eat foods with moderate amounts of sugar.

And if you like them even sweeter, there are alternatives for that, too. There are artificial sweeteners.



You're right, doña Luz. There are many alternatives...

For example, if we want to, a few of us could form a support group on our own. With the help of the Association and a dietician, we could learn how to make low-sugar desserts, as well as delicious desserts without sugar.



What a great feeling! The diabetes home health party went great! I'm so happy we all learned something that is going to help us lead healthier lives!



Yes, everything went very well and your meal was delicious. It's wonderful that you shared your knowledge with your friends and neighbors. I really appreciate your help!

That evening, Patricia and her mother arrive at home.

Well? How did it go at the diabetes home health party?



Turn over the novela to read
the story in Spanish.



Dé vuelta la novela para leer
la historia en inglés.



Entre Amigas...

Una Fiesta Hogareña
De Diabetes



PRESENTADA POR LA
AMERICAN DIABETES
ASSOCIATION

The American Diabetes Association presents

**Among Friends . . .
a Diabetes Home Health Party**

Produced by Matiella,
Naegelin and Associates
Santa Fe, New Mexico

Sponsored by educational
grants from:

Boehringer Mannheim Corporation
Eli Lilly and Company
Marion Merrill Dow Inc.
The Upjohn Company

© 1993 by the American Diabetes Association.
All rights reserved. Printed in the United States
of America.

One day, we find Celia and
Rosa at the supermarket

Look at these tomatoes! And
they aren't too expensive . . .



They run into Patricia

Hi Celia, how
are you?

Patricia how nice
to see you! I'd
like you to meet
Rosa Martínez . . .



It's nice to meet
you, Patricia.

Doing the family
grocery shopping?



Sí, qué bárbaro. Ya no sé qué hacer. ¿Sabes que a Juan lo pusieron en dieta? El médico piensa que puede tener diabetes. Ya no sé qué darle al pobre. ¡Come como un pájaro y se pone de muy mal humor!



Qué casualidad que digas eso, mujer . . . Andamos haciendo las compras para una fiesta hogareña de diabetes que vamos a tener en mi casa.

El programa DAR provee asistencia y recursos a mujeres como tú y yo. Además, si te interesa, también puedes ser entrenada como consejera de diabetes.



¿De veras?
¿De qué se trata eso?

El programa DAR es un excelente programa lanzado por la American Diabetes Association. Es para mujeres con diabetes, o con riesgo de desarrollarla.



¡Qué bien! En la comunidad hispana hacen falta programas de educación, especialmente en español.



Este programa es bilingüe. Aprendemos cómo comer de una manera más sana e incluir el ejercicio en nuestras vidas diarias.

¿Por qué no vienes a mi casa esta noche? Vamos a tener una fiesta hogareña de diabetes con unas cuantas vecinas y amigas. Vamos a tener una charla sobre cómo llevar una vida más sana y vamos a comer una comida sabrosa, nutritiva y sin mucha grasa.



En este momento ando comprando los ingredientes para la cena. ¡Y no tengo que gastar ni un centavo de mi bolsa! El programa me paga todos los gastos.



¡Me parece linda la idea!
¿Y cómo fue que te interesaste en este programa?

Mi padre murió de complicaciones de la diabetes . . . Decidí que yo tenía que hacer algo para ayudar a mi comunidad a aprender cómo vivir de una manera más saludable.

¿Y sabes qué? Toda esta información puede ser compartida con todos nuestros familiares. Esa es la idea de promover lo que hemos aprendido en las fiestas hogareñas de diabetes.



Quando yo me enteré del programa DAR, me entusiasmé, y fui a un entrenamiento especial. Allí aprendimos muchas cosas sobre la diabetes y la salud en general.



Me alegro que hay mujeres como ustedes que quieren ayudar a la comunidad . . .

Mira, si vienes a mi casa esta noche, te vas a divertir y vas a aprender muchas cosas muy buenas . . .
¿Cuento contigo?



¡Claro que sí, Celia!
Nos vemos más tarde.

Esa noche, Celia se prepara para su reunión.



¡Qué gusto de verte, Patricia!
Y mira qué bien que trajiste
a tu mamá . . .



Bienvenida,
señora . . . Le
presento a
Rosa
Martínez.
Ella es
consejera de
diabetes.

Me da mucho
gusto que estén
educando a la
comunidad
hispana, hija. Yo
hace años que
tengo la diabetes,
pero me la
controlo bien.



¡Qué bueno que
usted sabe tanto
sobre la diabetes,
doña Luz! Nos va
servir de buen
ejemplo. Pase
adelante y siéntese.
En seguida les doy
un té de manzanilla
muy rico . . .

Ya ves que no
todo lo
antiguo pasa
de moda, hija.
¡Yo tengo
años tomando
mi tecito de
manzanilla!



Después llegan las
otras señoras . . .



Primero vamos a hablar un poco sobre la diabetes. Cuando uno la tiene, el cuerpo no puede convertir los alimentos que uno come en la energía que se necesita. Entonces el azúcar de la sangre sube a niveles peligrosos.



Es muy importante saber que la diabetes se puede controlar.



Sí, y también se puede prevenir.

Lo lindo de este programa es que vamos a aprender cómo ayudar a toda la familia a llevar una vida más sana. Al mismo tiempo, vamos a aprender cómo prevenir y controlar la diabetes.



¡Quiere decir que los beneficios no son sólo para los que tienen diabetes, sino para todo el mundo que quiera vivir mejor!

¡Correcto! Para prevenir la diabetes es importante mantener un peso normal. Y para poder mantener un peso normal, es necesario comer de una manera saludable y hacer ejercicio.



Yo todos los días salgo con mi perrito a dar una caminata por el vecindario.



¡Caminar es una excelente manera de hacer ejercicio! Hay muchas maneras de mejorarse. Por ahora vamos a aprender a preparar una comida típica de una manera deliciosa y sana. ¡Ya verán qué rica le salió la cena a Celia!

El cambio más importante en la preparación de la comida es bajar la cantidad de grasa. Como en este arroz con pollo, antes de ponerlo a guisar, le quité todo el pellejo.



Yo sazono el pollo con muy poca sal. Mejor uso el ajo en polvo, pimienta, chile, perejil y azafrán.



¡Qué bien, doña Luz!

A nadie le sale tan sabroso el arroz con pollo como a mi mamá.

Y no se tiene que usar mucho aceite para hacer el guisado. Se puede usar caldo de pollo, agregándolo poco a poco . . .

Cuando yo hago mi caldo de pollo, siempre lo pongo en la hielera por una noche. En la mañana, le quito la grasa que se acumula sobre el caldo.

Así es cómo se hace, Patricia. Hay muchas cosas que podemos hacer para llevar una dieta más sana. Es cuestión de aprender otras maneras de hacer nuestras comidas tan sabrosas.



Yo pensaba que tenía que sacrificar el sabor o que ya no iba a poder comer los platillos típicos de mi tierra, pero ya veo que no es cierto.

No, Matilde. Así como hicimos el arroz con pollo, podemos hacer otros platillos típicos. Nada más quitándole la mucha grasa y usando la sal en moderación.

También sé que es importante no comer azúcar . . .



Bueno, Patricia, aunque no tengas diabetes, el azúcar como todo lo demás se debe comer en moderación. Pero si la diabetes está bien controlada, es probable que tu médico te deje comer comidas que tengan un poco de azúcar.

Pero si te gustan las comidas más dulces, para eso también hay alternativas. Hay azúcar artificial.



Tiene razón, doña Luz. Hay muchas alternativas . . .

Por ejemplo, algunas de nosotras podríamos formar un grupo de apoyo entre nosotras mismas. A través de la asociación y con la ayuda de un dietista, podríamos aprender a preparar postres con poco azúcar, igual que postres sin azúcar.



¡Qué satisfacción! Qué bien nos fue con la fiesta hogareña de diabetes. Estoy muy contenta de que todas aprendimos algo que nos va a ayudar a vivir mejor . . .



Sí, nos fue muy bien y tu comida fue deliciosa. Y además compartiste tu conocimiento con tus vecinas y amigas. Te agradezco toda tu ayuda.

Esa noche, Patricia llega a su casa con su mamá. Juan las espera.

¿Qué tal? ¿Cómo les fue en la fiesta hogareña de diabetes?



Te tengo buenas noticias, mi vida. Ya no vas a tener que comer como pajarito . . .



¡Aprendimos a hacer arroz con pollo sin mucha grasa! Y Celia dice que hay muchas maneras de preparar las comidas típicas sin usar mucha grasa, azúcar y sal.

Ya ven que no me hacían caso. Si el diablo sabe por diablo, pero más sabe por viejo.



Ya veo que vamos a tener un nuevo plan de salud.

Sí, hijo. Propongo salir a dar una caminata por el vecindario todas las tardes.



Al siguiente día

¿Están listos para nuestra caminata? ¿Dónde están los niños?



Hace rato estaban viendo la televisión . . .

De ahora en adelante, vamos a caminar por las tardes. Nos sirve de ejercicio y para tener un tiempecito familiar, todos juntos.



¿Qué tienes, mami?
¿Te sientes bien?



Sí, tesorito. Me siento muy bien. Ayer aprendí muchas cosas que nos van a servir a todos los de la familia.

Yo los sigo en mi bicicleta.

Mañana salimos en bicicleta, tú y yo, hijo. Pero por ahora vamos todos juntos a caminar . . .



¿De veras sales conmigo a pasear en bicicleta, mañana, papá?

De veras, de veras . . . Pero no me vayas a dejar atrás, ¿okay?



Le voy a llamar a Celia por teléfono para darle las gracias otra vez . . . Y para pedirle más información sobre el programa de consejeras de diabetes.



A mí también me gusta la idea . . .

El programa de consejeras de diabetes sería ideal para ti, Mamá. Y ahora que tienes más tiempo, podrías prestar tu servicio. ¡Tú eres una excelente consejera!





**¿Quiénes corren riesgo de
padecer de diabetes?**

- Las personas con sobrepeso.
- Las personas que vienen de familias donde los padres o abuelos padecen de diabetes.
- Las personas mayores de 40 años de edad.

**La diabetes es 3 veces
más común entre los hispanos que
en la población en general.**



**Para más información llame a la
oficina local de la
American Diabetes Association.
El número está en las páginas blancas de la
guía telefónica.**

**También se puede comunicar
con el centro nacional de la
American Diabetes Association:**

**1660 Duke Street
Alexandria, VA 22314**



¿Qué es la diabetes?

La diabetes es la incapacidad del cuerpo para convertir la comida en energía. Esto causa que el azúcar de la sangre suba a niveles peligrosos.

La diabetes se puede prevenir y controlar. Sin tratamiento médico, la diabetes es muy peligrosa y puede causar la muerte.

Síntomas comunes:

- Sed excesiva
- Necesidad de orinar con frecuencia
- Fatiga excesiva
- Inexplicable pérdida de peso
- Visión borrosa de vez en cuando

**Si usted padece de estos síntomas,
consulte con su médico.**

Resource ID 7105

**Entre Amigas: Una Fiesta Hogarena De
Diabetes/Among Friends: A Diabetes Home
Health Party**



DIABETES
PREVENTION &
RESEARCH
CENTER