

¿Por dónde comienzo?

 American
Diabetes
Association®

Viviendo con
Diabetes tipo 2



Participe hoy mismo

La diabetes es un recorrido. Hay mucho que aprender, pero usted no tiene que hacerlo solo. La Asociación Americana de la Diabetes está lista para ayudarle en cada paso del camino.

Esta libreta le ayudará a comenzar, pero para obtener más información usted debe ser parte del programa **Viviendo con Diabetes tipo 2**.

Viviendo con Diabetes tipo 2 es un programa gratuito durante un año que ofrece información y apoyo mientras usted aprende a vivir con diabetes. Los participantes reciben:

- Recetas saludables y deliciosas para usted y su familia.
- Herramientas e información para ayudarle a cuidar de su diabetes
- Oportunidades para apoyo en línea y en su comunidad

Su paquete del primer mes será sobre comida y nutrición. Los paquetes futuros incluirán temas sobre, el estrés y emociones, actividad física y previniendo las complicaciones.



¡Participe en el programa **Viviendo con Diabetes tipo 2** hoy mismo!

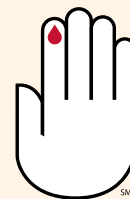
- Llene la tarjeta que se encuentra en la parte posterior de este folleto y envíenosla por correo (no necesita pagar sellado postal), o
- Llame al 1-800-DIABETES (1-800-342-2383), o
- Visite diabetes.org/living.



¡Tome una foto de este código QR * para ir directamente a la página web de inscripción del programa **Viviendo con Diabetes tipo 2**!

*Descargue un código para una aplicación (app) de lectura para su smartphone en el mercado virtual de su teléfono.

La Asociación Americana de la Diabetes es líder en el movimiento para ponerle Alto a la Diabetes. Al unirse al programa **Viviendo con diabetes tipo 2**, puede ayudar a ponerle alto a la diabetes y cambiar el futuro de esta enfermedad. Para más información sobre este movimiento, visite altoaladiabetes.com o llame al 1-800-DIABETES.



**ALTO A LA
DIABETES**

 American Diabetes Association.

Tabla de contenido

Viviendo con diabetes tipo 2	4
¿Qué es la diabetes tipo 2?	5
Cómo controlar la diabetes	6
Sepa qué, cuánto y cuándo comer	7
Cree su plato	8
Manténgase activo	10
Cómo revisar su nivel de glucosa en la sangre	12
Medicamentos	13
¿Cómo se siente?	14
Obtenga apoyo	15
Conozca más acerca de su Asociación Americana de la Diabetes	contraportada



Comience aquí: Viviendo con diabetes tipo 2

Primero, respire profundo.

Usted tiene diabetes tipo 2 —y es cierto— no es nada fácil de aceptar. Pero, ¿sabe qué? También se trata de algo que puede controlar. Además, la Asociación Americana de la Diabetes está para ayudarle.

Cuando alguien se entera de que tiene diabetes, en un primer momento, puede sentirse muy asustado, triste, o incluso quizás le cueste creer que sea verdad. Después de todo, es probable que no se sienta enfermo ni diferente de cómo se sentía antes de que le dijeran que tenía diabetes. Sin embargo, es muy importante que tome esta enfermedad en serio.

Al enterarse de que tienen diabetes, algunas personas se preocupan porque creen que, con eso, se les acaba la vida o que ya no podrán hacer todo lo que hacían antes. Nada de eso es verdad. Lo que sí es verdad es que quizás deba hacer algunos cambios en su rutina de todos los días. No es su culpa que tenga diabetes, pero sí es su responsabilidad ocuparse de su salud.

Afortunadamente, hay muchas cosas que puede hacer para mantenerse sano. Este folleto le enseñará los primeros pasos para mantener la diabetes bajo control.



Lo **primero** que debe saber sobre la diabetes

¿Qué es la diabetes tipo 2?

Cuando usted come, su cuerpo convierte los alimentos en un tipo de azúcar llamada glucosa. La glucosa le da a su cuerpo la energía que necesita para funcionar. Pero, para poder usar la glucosa como energía, su cuerpo necesita insulina.

Si tiene diabetes tipo 2, su cuerpo no produce una cantidad suficiente de insulina o no la usa correctamente. Debido a que las células de su cuerpo no pueden usar la glucosa de los alimentos como energía, la glucosa se queda en la sangre, donde puede causar problemas serios.

La diabetes no tiene cura, pero se puede mantener bajo control. Si come una dieta saludable, hace actividad física y toma los medicamentos que le hayan recetado, podrá mantener su nivel de glucosa en la sangre dentro de los niveles saludables. Muchas personas con diabetes tienen una vida larga y sana.

NOTA Puede pedirle a su médico que le remita a un programa de educación sobre diabetes reconocido por la Asociación Americana de la Diabetes. Para encontrar un programa cerca de su área, visite diabetes.org/ERP o llame al 1-800-DIABETES.

Cómo controlar la diabetes

El equipo de profesionales que le tratan la diabetes le ayudará, pero el control diario de la diabetes depende de usted. Es usted quien debe:

- Elegir qué, cuánto y cuándo comer
- Mantenerse físicamente activo
- Revisarse el nivel de azúcar en la sangre (si su médico así se lo indica)
- Tomar los medicamentos (que su médico le haya recetado)
- Acudir a sus citas
- Aprender todo lo que pueda sobre la diabetes

¡Inscríbase hoy! Complete la postal en ésta libreta, llame al 1-800-DIABETES (342-2383) o visite diabetes.org/living.

¿Quiénes conforman el equipo que trata mi diabetes?

El equipo de profesionales que trata su diabetes puede estar formado por su médico, una enfermera, un nutricionista, un farmacéutico, un educador sobre diabetes y cualquier otro proveedor de atención médica que trabaje para tratar su diabetes. Hay otros especialistas, como un endocrinólogo (médico de las glándulas), un oftalmólogo (médico de la vista) o un podiatra (médico de los pies), que también pueden formar parte del equipo cuando sea necesario. Y, recuerde: usted, sus familiares y amigos son los miembros más importantes del equipo que mantiene su diabetes bajo control.



Sepa qué, cuánto y cuándo comer

Antes, las dietas para las personas con diabetes eran muy restrictivas. Las cosas son diferentes ahora. No existe una dieta única que sirva para todas las personas con diabetes.

Aunque quizás necesite hacer algunos cambios en lo que come y la cantidad que come, tiene la posibilidad de elegir su dieta. Con algo de planificación, incluso podrá incluir sus alimentos favoritos.

Cree su plato

¿Está intentando entender qué es lo que debería comer ahora que tiene diabetes? Le recomendamos comenzar por el “método del plato”. No necesita ninguna herramienta especial ni necesita contar nada. Sólo debe concentrarse en llenar su plato con más verduras sin almidón y con menos carnes y alimentos que tengan almidón. Es simple y funciona bien. En la próxima página, verá cómo usar el método del plato.

NOTA ¿Qué significa realmente una “dieta saludable”?

- Coma diferentes alimentos; entre ellos, verduras, granos integrales, frutas, lácteos sin grasa, grasas saludables y carnes magras (sin grasa) o sustitutos de la carne
- Intente no comer más de lo necesario
- Trate de no comer demasiado de un mismo tipo de alimento
- Distribuya las comidas en forma pareja a lo largo del día
- No se saltee ninguna comida



Baje de peso

Si tiene sobrepeso o está obeso, es posible que su médico o el equipo de profesionales que trata su diabetes le sugieran que intente perder algo de peso.

Bajar de peso puede mejorar sus niveles de glucosa en la sangre, su presión arterial y su nivel de colesterol. No es necesario que pierda muchos kilos para empezar a ver los resultados. Con sólo bajar entre 10 y 15 libras (5 y 7 kilos), ya notará diferencias. La clave para bajar de peso en forma saludable es hacerlo poco a poco. Evite las dietas relámpago (muy rápidas) y, sobre todo, siga los consejos de su médico o nutricionista para elaborar una dieta que sea adecuada para usted.

Hay varios tipos de planes que puede elegir para perder peso. Incluso puede usar el método del plato para planificar sus alimentos de una manera que le ayude a perder peso. Si tiene problemas para bajar de peso, hable con su médico o un nutricionista certificado.

Las próximas entregas del programa *Viviendo con diabetes tipo 2* de la Asociación Americana de la Diabetes que recibirá por correo incluirán más información sobre la pérdida de peso.

¡Cree Su Plato!

- 1** Dibuje una línea imaginaria en la mitad de su plato de comida. Luego, en uno de los lados, dibuje otra línea imaginaria para dividir el plato en 3 secciones, tal como muestra la figura a su derecha.
- 2** Llene la sección más grande con verduras sin almidón; por ejemplo, ensalada, frijoles verdes, brócoli, coliflor, repollo, zanahorias y tomates.
- 3** Ahora, en una de las secciones más pequeñas, coloque alimentos con almidón, tales como fideos, arroz, maíz o papas.
- 4** La otra sección pequeña es para carne, pescado, pollo, huevos o tofu.
- 5** Agregue un vaso de leche (8 oz o 250 cm³) y una fruta pequeña o ½ taza de ensalada de frutas y tendrá una comida excelente. (Si no bebe leche, puede agregar otra fruta, un yogur descremado o un bolillo [pancito] pequeño).

Granos y verduras con almidón

- panes integrales; por ejemplo, de centeno o de trigo integral
- cereales integrales, ricos en fibra
- cereales cocidos, tales como avena cocida, sémola de maíz, maíz descascarillado o crema de trigo
- arroz, pastas, cebada, tortillas
- frijoles y chícharos (arvejas) cocidos, tales como frijoles pintos o frijoles caupí
- papas, frijoles verdes, maíz, habas verdes, camotes, calabaza de invierno
- *pretzels*, *chips* y galletas bajos en grasa, y palomitas de maíz sin grasa



Una vez que haya cambiado la cantidad que come, podrá ocuparse en elegir opciones más saludables de cada tipo de comida.

Proteínas

- pollo o pavo (sin la piel)
- pescado; por ejemplo, atún, salmón, bacalao o bagre (pez gato)
- mariscos; por ejemplo, camarones, almejas, ostras, cangrejo o mejillones
- cortes magros de carne de res y de cerdo, tales como el lomo (sirloin o loin)
- tofu, huevos y queso bajo en grasa





Leche

- descremada al ½% o al 1%
- yogur bajo en grasa o sin grasa
- leche de soya corriente

Frutas

- frescas, congeladas o enlatadas en jugo o almíbar sin azúcar
- durazno, piña, banano (plátano), manzana, pera, mango, uvas, fresas, melón, papaya, albaricoque (chabacano), naranja, toronja




Verduras sin almidón

- frescas, congeladas o enlatadas
- espinaca, zanahorias, lechuga, hojas verdes, repollo, col china, frijoles verdes, brócoli, coliflor, tomates, jugo de verduras, salsa, cebolla, pepino, remolacha (betabel), calalú, hongos, pimientos (chiles), nabo



¿Qué tan alto?

Para el método del plato, puede colocar comida hasta alcanzar la altura de un mazo de cartas o la palma de su mano.



“Yo he conocido a otras personas que también están viviendo con diabetes y es una gran manera para mí para hacer ejercicio. Me encanta ser un Red Rider.”

Aprenda más en diabetes.org/redrider

Manténgase activo

La actividad física también es importante para vivir de manera saludable y mantener la diabetes bajo control. Cualquier tipo de actividad física que haga le ayudará a bajar sus niveles de glucosa en la sangre.

Hacer ejercicio también le ayudará a:

- Tener más energía
- Disminuir el estrés
- Mantener sus articulaciones flexibles
- Reducir su riesgo de tener enfermedades del corazón y derrame cerebral
- Sentirse muy bien

Hable con su médico si tiene alguna pregunta sobre qué actividades son las mejores para usted.

Hay diferentes tipos de actividad física; por ejemplo:

- Ejercicio aeróbico (caminar, montar en bicicleta, nadar)
- Mantenerse activo a lo largo del día (usar las escaleras en lugar del ascensor)
- Ejercicios de fuerza (levantar pesas o usar bandas de resistencia)
- Ejercicios de flexibilidad (estiramiento y yoga)

Actividad aeróbica

La actividad aeróbica fortalecerá su corazón y sus huesos y reducirá su estrés, ayudará a que su insulina trabaje mejor y mejorará el flujo de su sangre. Para la mayoría de la gente, lo mejor es intentar hacer un total de 30 minutos de ejercicio al día, al menos 5 días a la semana. Si está tratando de perder peso, puede hacer más de 30 minutos de ejercicio al día.

Algunos ejemplos de actividad aeróbica:

- Haga una caminata con paso enérgico
- Vaya a bailar
- Tome alguna clase de gimnasia aeróbica
- Nade o haga gimnasia aeróbica en el agua
- Salga a pasear en bicicleta o entrene en una bicicleta fija dentro de la casa

¡Inscríbese hoy!

Complete la postal en ésta libreta, llame al 1-800-DIABETES (342-2383) o visite diabetes.org/living.

Si no ha hecho actividad física por un tiempo, puede comenzar con unos 5 ó 10 minutos al día e ir agregando un poco más cada semana. También puede dividir la actividad física a lo largo del día: Por ejemplo, dé un paseo rápido de 10 minutos antes o después de cada comida en lugar de un paseo largo de 30 minutos.

Manténgase activo a lo largo del día

Además de la actividad aeróbica u otros ejercicios planificados, hay muchas maneras en que puede mantenerse activo a lo largo del día. Esto puede ayudarle a quemar calorías y reducir su nivel de glucosa en la sangre. Algunos ejemplos:

- Camine en lugar de usar el automóvil
- Bájese del autobús una parada antes y camine hasta llegar al destino
- Trabaje en el jardín, barra las hojas o lave el automóvil
- Juegue de manera activa con sus hijos
- Camine mientras habla por teléfono
- Estacione en la parte más lejana del estacionamiento y camine

“No me siento tan solo cuando camino con otros compañeros que también son Red Striders. Hay una sensación de unidad cuando caminos juntos.”

Aprenda más en diabetes.org/redstrider



Cómo revisar su nivel de glucosa en la sangre

Es posible que su médico le indique que usted comience a hacerse las revisiones de glucosa en la sangre en su casa. Si es así, necesitará una máquina pequeña llamada “medidor de glucosa en la sangre” o glucómetro. Podrá comprarlo en una farmacia. Pídale a su médico o educador sobre diabetes que le ayuden a seleccionar el mejor medidor para usted, que esté dentro de la cobertura de su seguro de salud.

¿Cómo funciona un medidor?

Los medidores funcionan analizando una pequeña gota de su sangre para calcular el nivel de glucosa. La mayoría de las personas se pinchan un dedo para sacar una gota de sangre, pero puede pedirle a su médico o educador sobre diabetes que le explique otros métodos.

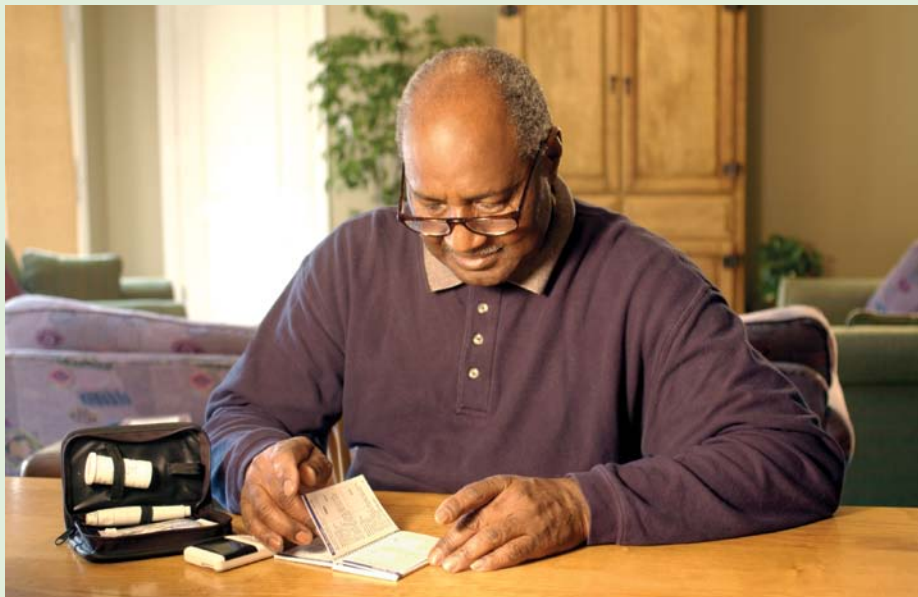
¿Por qué es importante?

Antes de que tuviera diabetes, sin importar lo que usted comiera o la actividad física que realizara, su nivel de glucosa en la sangre se mantenía automáticamente dentro de los valores normales. Al tener diabetes, esto ya no es así.

Revisarse el nivel de glucosa en la sangre es una manera de saber cómo la comida, la actividad y los medicamentos afectan su nivel de glucosa. Puede ayudarle a asegurarse de que su glucosa no suba o baje demasiado.

Anote la fecha, la hora y el valor de la glucosa en la sangre en una tabla de registro para poder compartir esa información con el equipo que trata su diabetes. Usted y ese equipo de profesionales pueden usar esta tabla para tomar decisiones sobre su comida, su actividad física y sus medicamentos.

Hable con su médico o el equipo que trata su diabetes para saber con qué frecuencia deberá revisarse el nivel de glucosa en la sangre. Por lo general, las revisiones se hacen antes de una comida o dos horas después de una comida. También pregúntele a su médico cuáles deberán ser sus valores ideales.



Medicamentos

Es posible que su médico le recete algún medicamento para ayudarle a lograr valores de glucosa en la sangre adecuados y mantenerse dentro de esos valores. Hay diferentes tipos de medicamentos para la diabetes que funcionan de distinto modo para bajar el nivel de glucosa en la sangre. Su médico puede recetarle más de un medicamento para ayudarle a estar dentro de los valores adecuados. Algunas personas con diabetes tipo 2 usan pastillas e insulina, o sólo insulina.

Si está comenzando a usar medicamentos nuevos, hágale las siguientes preguntas a su médico, farmacéutico o educador sobre diabetes:

- ¿Cuántas pastillas debo tomar?
- ¿Con qué frecuencia debo tomarlas y en qué momento?
- ¿Debo tomar el medicamento con el estómago vacío o junto con la comida?
- ¿Qué pasa si me olvido de tomar el medicamento y lo recuerdo más tarde?
- ¿Qué efectos secundarios podría tener?
- ¿Qué debo hacer si tengo efectos secundarios?
- ¿Mi medicamento para la diabetes causará algún problema con otro de mis medicamentos?

Si cree que está teniendo efectos secundarios por su medicamento, o si tiene alguna pregunta, llame a su médico o farmacéutico. No deje de tomar su medicamento a menos que el médico así se lo indique. Recuerde que el medicamento funcionará mejor si usted también hace cambios saludables en su alimentación y se mantiene activo.



¿Cómo se siente?

Cada persona siente cosas diferentes cuando le dicen que tiene diabetes tipo 2. Algunas reacciones comunes son las siguientes:

- Sensación de pérdida
- Miedo
- Estrés
- Enojo
- Estupor (shock)
- Culpa
- No creer que es cierto y no querer pensar en eso

Es importante que recuerde que todas estas reacciones son completamente normales. Enterarse de que tiene diabetes es algo serio. E, incluso, aunque ahora le esté yendo muy bien, puede haber momentos en los que se sienta mal por lo que le ha sucedido.

Es una buena idea que hable con su familia, sus amigos o su médico sobre cómo se siente. A veces, el hecho de contar lo que uno siente hace que sea todo más fácil. Otras personas quizás puedan ayudarle a ver el lado positivo o encontrar maneras de reducir el estrés.

NOTA Pídale ayuda al equipo de profesionales que trata su diabetes si se siente abrumado por sus emociones o si la manera en que se siente no le permite ocuparse adecuadamente de usted mismo. Su proveedor de atención médica puede sugerirle qué hacer para lidiar con esos sentimientos difíciles.



Obtenga apoyo

Sus familiares y amigos pueden ser una excelente fuente de apoyo porque ellos le aprecian y quieren que usted esté bien. Pero no pueden ayudarle con la diabetes a menos que entiendan de qué se trata. Es una buena idea que usted les diga lo que necesita que ellos hagan. Por ejemplo:

- Pídeles que aprendan cómo la diabetes afecta su cuerpo y sus emociones.
- Invítelos a ir con usted a sus citas o clases sobre diabetes.
- Invítelos a participar de su nuevo estilo de vida saludable.
- Comparta este folleto con ellos.
- Pídeles ayuda cuando la necesite.

Usted quiere que la gente que está a su alrededor sepa cómo ayudarle, pero también está bien que les diga si en algún momento no desea su ayuda.



Conozca más acerca de su Asociación Americana de la Diabetes



Nuestra misión es de prevenir y curar la diabetes y mejorar las vidas de todas las personas afectadas por ésta enfermedad.

En su comunidad

A través de programas como *Viviendo con Diabetes tipo 2*, *Live Empowered* (programa para la comunidad afro-americana) y *Por tu Familia* (programa para la comunidad hispana/latina), nosotros ofrecemos información, educación y recursos a las personas que viven con diabetes.

A través de eventos tales como, *EXPO de la Diabetes*, *Step Out: Walk to Stop Diabetes* (caminata) y *Tour de Cure* (evento ciclístico), nosotros recaudamos fondos y creamos conciencia sobre la diabetes.

Encuéntrenos en su comunidad visitando diabetes.org/community o llame al 1-888-DIABETES (342-2383).

La última información sobre la diabetes

Nosotros ofrecemos información y recursos en línea en diabetes.org y por medio de nuestro Centro de Información y Apoyo Comunitario. Nuestros representantes especializados se encuentran disponibles para ayudarle a encontrar las respuestas a sus preguntas sobre la diabetes. **LIámenos al 1-800-DIABETES (342-2383), platique con nosotros en diabetes.org/chat, o envíenos un correo electrónico a AskADA@diabetes.org.**

Defensa legal

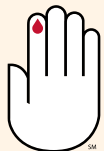
A través de la Ley para los Americanos con Discapacidades, las personas con diabetes tienen derechos que los protegen en contra de la discriminación a causa de la diabetes. Si usted tiene preguntas sobre la discriminación, visite diabetes.org/discrimination o llame al 1-800-DIABETES (342-2383).

Investigación científica

Nosotros invertimos millones de dólares en investigaciones científicas con el objetivo de prevenir, tratar y curar la diabetes. Aprenda más sobre las investigaciones más recientes para la diabetes en diabetes.org/research.

Existen 3 maneras fáciles de inscribirse al programa GRATUITO *Viviendo con Diabetes tipo 2* para obtener más información, recetas nuevas y conectarse con otras personas que viven con diabetes. Usted puede:

- Llamar al 1-800-DIABETES (342-2383)
- Visitar diabetes.org/living, o
- Enviar de vuelta la tarjeta incluida en este folleto



**ALTO A LA
DIABETES**

Nosotros somos líderes en el movimiento para ponerle **Alto a la Diabetes**.

Únase a los millonesSM en altoaladiabetes.com.

El financiamiento para el programa *Viviendo con Diabetes tipo 2* es hecho posible por medio de una subvención generosa de:



El financiamiento adicional es aportado por:



¡Sí! ¡Me gustaría inscribirme al programa *Viviendo con diabetes tipo 2!*

Para inscribirse a este programa y obtener información gratuita de la Asociación Americana de la Diabetes, sírvase darnos su información de contacto en esta tarjeta pre-diligenciada y con sello postal pre-pagado, y regrésela a la Asociación Americana de la Diabetes.

¿En qué idioma prefiere obtener la información? Inglés Español

¿Cómo quisiera recibir la información de parte de este programa?

En línea Correo aéreo de los EEUU

Si usted elige en línea, debe proporcionar una dirección de correo electrónico.

Título _____ Nombre _____ Inicial _____

Apellido _____ Sufijo _____

Dirección _____

Apartamento, Suite, etc. _____

Ciudad _____ Estado _____ Zip _____

Esta es la dirección de mi Hogar Trabajo

(doble aquí y selle la parte de abajo con tape antes de enviar por correo)

Dirección de correo electrónico _____

¿Cómo se enteró sobre el programa Viviendo con Diabetes tipo 2?

Mi profesional del cuidado de la salud Mi farmacéutico Evento comunitario

Otro _____

Por favor ayúdenos a servirle mejor contestando estas preguntas opcionales.

Fecha del Diagnóstico (MM/AAAA) _____(opcional)

Número telefónico _____ (opcional)

¿Qué tipo de teléfono? Hogar Trabajo Celular

Favor de proporcionar su información de contacto para recibir más comunicaciones de la ADA .

En lugar de enviar esta tarjeta, usted puede inscribirse llamando a 1-800-DIABETES (342-2383) o visitando diabetes.org/living.

¿Le gustaría inscribirse al programa *Viviendo con diabetes tipo 2* y obtener información gratuita de la Asociación Americana de la Diabetes? Llene el otro lado de esta tarjeta y regrésela a la Asociación Americana de la Diabetes. O llame al 1-800-DIABETES (342-2383) o visite diabetes.org/living.

Al inscribirse al programa *Viviendo con diabetes tipo 2*, usted puede ayudar a ponerle alto a la diabetes y cambiar el futuro de esta enfermedad. Aprenda más acerca de este movimiento en altoaladiabetes.com.



NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 1262 GREENSBORO NC

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

DEPT # 1369
KRAMES STAYWELL
PO BOX 18427
GREENSBORO NC 27499-0952

