

8247 - scar

Embarazo & Diabetes

Pregnancy and Diabetes

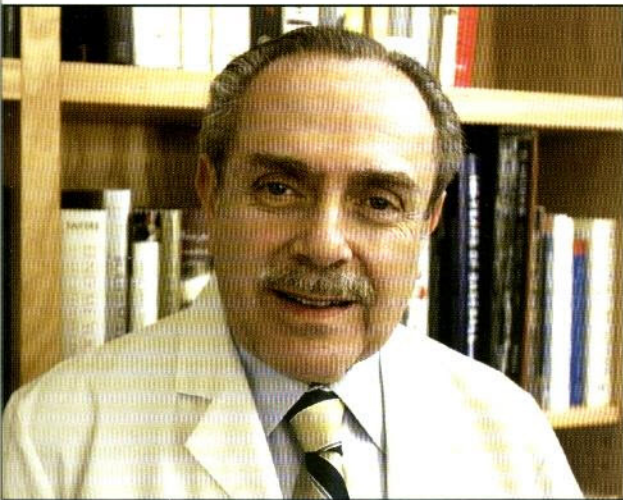
La historia de Lucía
Lucia's story



Obsequio de (A gift from):

BIENVENIDOS

WELCOME



Con los avances de la medicina y los cuidados personales, la diabetes se puede controlar.

With advances in medicine and self-care, diabetes can be controlled!

¡Felicitaciones por estar embarazada! La diabetes puede causar problemas de salud si no se controla. Pero si usted se cuida de manera especial durante el embarazo, esto le ayudará a usted y a su bebé a tener buena salud ahora y en el futuro.

Congratulations! You are having a baby! Diabetes can cause health problems if not controlled. So the special care you give yourself during pregnancy helps you and your baby stay healthy now and in the future.

ENJOY YOUR PREGNANCY EVEN WITH DIABETES

Many women feel worried and concerned when they first learn they have gestational diabetes. The good news is that diabetes during pregnancy is temporary and controllable!

This photonovel is designed to help reassure you and teach you about what you can do to have a healthy pregnancy and a healthy baby.

We also want to provide you with information on products and services that are practical and affordable for growing families. However, we do not endorse any brand, product or service included in this booklet.

Think about your HEALTH and know the facts about DIABETES!

DISFRUTE DE SU EMBARAZO AUNQUE TENGA DIABETES

Cuando las mujeres se enteran por primera vez que tienen diabetes gestacional se sienten preocupadas y con mucho miedo. ¡La buena noticia es que la diabetes durante el embarazo es transitoria y se puede controlar!

Esta fotonovela está diseñada para ayudarle y mostrarle cosas importantes que necesita saber para cuidar de su salud y la de su bebé.

También damos información sobre productos y servicios que son prácticos y de bajo costo para la familia. Sin embargo, nosotros no promovemos ninguna marca, producto o servicio mencionados en esta fotonovela.

¡Piense en su SALUD e infórmese sobre la DIABETES!

Para obtener copias adicionales de esta fotonovela comuníquese con (For additional copies of this photonovel contact):
Auger Communications, Inc. Durham, North Carolina 919.361.1857 www.aprendopress.com

© 2009 Susan Auger and Mélida Colindres

Diseño Especial

Special Design

Esta fotonovela está diseñada
para que aprenda sobre
Salud e Inglés

Unique design so you can learn about **Health and English** (ESL).

Diferente idioma en cada lado

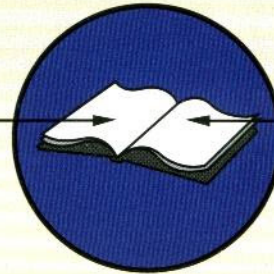
Lea en el idioma que prefiere.
¡Mejore su Inglés ... o su Español!

Side-by-side languages

Read in the language you prefer.
Improve your English ... or your Spanish!

English

Inglés



Español

Spanish

¡Aprenda nuevas palabras!

Learn new words.

Las palabras importantes en la historia están **en azul**. Para más información, refiérase al final del libro.

Important words in the story are in **green letters**. Look in the back of the book for more information.



Casillas de lectura numeradas

¡Las casillas ayudan a que la historia sea fácil de seguirse!

Dialog boxes with numbers

Makes the story easy to follow!

Información de gran AYUDA

Guardé esta fotonovela con el número de teléfono de su clínica de salud y los nombres de personas a quienes puede llamar si necesita ayuda.

Your HELP Information

Keep this photonovel with your clinic phone numbers, addresses, and names of people to call if you need help.



Lucia's Story

Oh No!

I'm Pregnant with Diabetes!

This photonovel is about Lucia's story. Learn how she deals with gestational diabetes. Discover ways you can take care of yourself, your baby and your family.

Lucia



Lucia is pregnant. She just found out that she has diabetes.

Tere



Her Aunt Tere and a friend, Eva, comfort her and share their experiences with diabetes.

Eva



Lola



Lucia, Eva, Juanita and Maria go to an educational group for pregnant women with diabetes. Lola, the nurse, talks with them and answers their questions.

Juanita



Maria



Two ways to use this photonovel:

- Use in an educational group. Read out loud and discuss with others.
- Use at home. Read and share with your family and friends.



This material is for information purposes only and does not constitute medical advice. The original project was funded by a community grant from the North Carolina March of Dimes. The opinions expressed in this material do not necessarily reflect the views of March of Dimes.

Authors: Susan Auger and Mélida Colindres Photographer: Robert Donnan
© 2009 Susan Auger and Mélida Colindres

¡Hay No! ¡Embarazada y con Diabetes!

Esta fotonovela se basa en la historia de Lucía. Sepa cómo ella aprendió a controlar su diabetes durante el embarazo. Descubra maneras de cuidar de su salud, de la salud de su bebé y de la salud de su familia.

Lucía



Lucía está embarazada. Ella acaba de enterarse que tiene diabetes.

Tere



Su tía Tere y su amiga Eva la consuelan y comparten sus experiencias sobre la diabetes.

Eva



Lola



Lucía, Eva, Juanita y María van a unas charlas educativas para mujeres con diabetes durante el embarazo. Lola, la enfermera, les explica y les contesta preguntas.

Juanita



María



Dos maneras de usar esta fotonovela:

- Úsela en grupos educativos. Lea en voz alta y discuta el tema con otras personas.
- Úsela en casa. Leala y comparta la información con su familia y sus amigas.



Este material es solamente para propósitos informativos y no se debe considerar como consejos médicos. El proyecto original fue financiado por una beca de March of Dimes de Carolina del Norte. Las opiniones expresadas en esta fotonovela no reflejan necesariamente los puntos de vista de March of Dimes.

Lucia and Jorge recently moved to North Carolina. They are staying with Lucia's Aunt Tere and Uncle Juan. Lucia just returned home from her prenatal appointment.

1. Lucia, why are you crying? Has something happened, my dear?

2. Oh Auntie, at the clinic, they did a test and I have **gestational diabetes**. I don't know what it means or what to do. I am so sad and worried.

3. Honey, you are not alone. I am here for you. In just a short time, I have come to love you very much. Your uncle and I will always be with you.

4. No, you don't understand. I am going to get sick and die from diabetes, just like my mother. I was so happy! Now I feel afraid.

5. I know it's scary. And I remember during pregnancy my moods changed a lot too. One minute I was fine and the next, I was in a bad mood or in tears. Your uncle can tell you! Did you know that I had diabetes during my 3 pregnancies?

7. No, after each pregnancy, the diabetes went away. But I took very good care of myself during and after my pregnancies. I still do!

6. Do you have diabetes now?

Hace poco tiempo Lucía y Jorge se mudaron a Carolina del Norte. Ellos viven con los tíos de Lucía, Tere y Juan. Lucía regresa a casa después de su cita prenatal.

1. ¿Por qué lloras, Lucía?
¿Qué te pasa, mi hija?

2. ¡Ay tía! En la clínica, me hicieron una prueba y tengo **diabetes gestacional**. No sé qué significa esto, ni sé qué tengo que hacer. Estoy triste y muy preocupada.

3. Pero no estás sola, muchacha. Yo estoy aquí para apoyarte. En este poco tiempo te he llegado a querer mucho. Tu tío y yo estaremos siempre contigo.

4. No entiendes, tía. Me voy a enfermar y me voy a morir de diabetes, igual que mi mamá. Ay tía, yo estaba contenta, pero ahora tengo miedo.

5. Sé que es preocupante. Durante el embarazo cambian mucho tus emociones. Me acuerdo que a veces yo estaba bien, pero a veces estaba de mal humor o lloraba. ¡Tu tío te puede contar! ¿Sabías que yo también tuve diabetes con mis 3 embarazos?

6. ¿Tienes diabetes ahora?

7. No. Después de cada embarazo se me quitaba la diabetes. Pero yo me cuidé mucho durante y después de los embarazos. ¡Y todavía me cuido!

1. I am so afraid...
I thought it was a disease
that wouldn't go away.

2. The doctors call it
gestational diabetes because
it's only during pregnancy. It's only
temporary. **Type 1** and **Type 2 diabetes**
do not go away. At the clinic, I learned
ways to control gestational diabetes and
prevent or delay getting **Type 2 diabetes**.
Changes your uncle and I made in our
family's diet and physical activity,
we still do today.



3. What changes
have you made?

4. We changed many
things little by little. For example,
I cook differently and I buy foods with
less sugar, fat, and salt. We don't drink
soda anymore. Now we drink mostly
water, lowfat milk, and sometimes
natural juice.



5. I would love it
if we could go shopping
together sometime.
And maybe I can learn
to cook like you.

6. Of course! The
changes you make during
pregnancy can help protect your
whole family. I think that's why
your uncle has not developed
diabetes even though it
runs in the family.

7. Tomorrow, I want you to meet
my friend, Eva. She is pregnant and has
diabetes too. We walk together in the park almost
every day. Exercise during pregnancy is good for
you and will help you feel better.



1. Tengo tanto miedo... yo creía que era una enfermedad que nunca se quitaba.

2. Los médicos la llaman **diabetes gestacional** porque sólo ocurre durante el embarazo; es temporal. La **diabetes tipo 1** y **tipo 2** duran toda la vida! En la clínica aprendí cómo controlar la diabetes gestacional y así tratar de prevenir o posponer tener **diabetes tipo 2**. Los cambios que tu tío y yo hicimos en cuanto a alimentación y a ejercicio todavía los mantenemos.



3. ¿Qué cambios hiciste, tía?

4. Muchas cosas. Fuimos cambiando poco a poco. Por ejemplo, ahora cocino diferente y compro comidas con poca azúcar, grasa y sal. Ya no tomamos sodas. Ahora tomamos mucha agua, leche descremada y, de vez en cuando, algún jugo natural.



5. Quisiera ir contigo al supermercado uno de estos días. Tal vez aprendo a cocinar como tú.

6. ¡Por supuesto! Los cambios que haces cuando estás embarazada pueden ayudar a toda la familia. Creo que es por eso que tu tío no ha desarrollado diabetes, aun cuando hay muchos diabéticos en su familia.

7. Quiero que conozcas a mi amiga Eva, mañana. Eva está embarazada y también tiene diabetes. Casi todos los días vamos a caminar al parque. El hacer ejercicio durante el embarazo es bueno y te ayudará a sentirte mejor.



The next day, Lucia and Tere meet Eva.
They walk to the park.

1. Auntie, look at these flowers.
They are beautiful!



2. Yes, we're proud
of our park! Two years
ago, we worked with several
community groups to make it
clean and safe.

3. Lucia, your aunt tells me that you
have **gestational diabetes**.



4. Yes, but
I learned that it
does not mean that
I will have diabetes
the rest of my life.

5. That's true, but
be careful. The doctor told
me not to worry, that the diabetes
would go away after I had my baby.
So I didn't feel that what they told
me was important and I did not
make any changes.

6. But didn't it go away after
you had your baby?



7. Yes, it did. But a year
and half later, the doctor told me
I had **Type 2 diabetes**. It was horrible!
At the same time my husband was seeing
another woman. I put on weight, had no job...
I cried a lot. I asked myself, "Why did this
happen to me?" I had not done anything
so bad to deserve this.

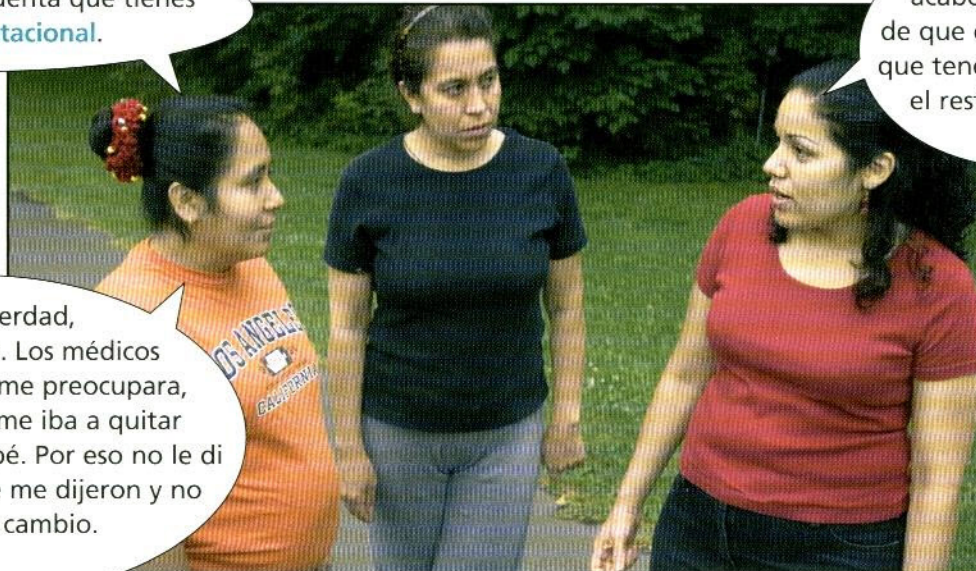
Al día siguiente, Lucía y Tere se encuentran con Eva y van a caminar al parque.

1. Tía, mira estas flores ¡qué bonitas!



2. Sí, estamos orgullosos de nuestro parque. Hace 2 años que trabajamos con varios grupos de la comunidad para mantenerlo limpio y seguro.

3. Lucía, tu tía me cuenta que tienes **diabetes gestacional**.



4. Sí, pero acabo de aprender de que esto no significa que tendré diabetes por el resto de mi vida.

5. Eso es verdad, pero ten cuidado. Los médicos me dijeron que no me preocupara, que la diabetes se me iba a quitar cuando naciera mi bebé. Por eso no le di importancia a lo que me dijeron y no hice ningún cambio.

6. Pero, ¿no se te quitó cuando tuviste a tu bebé?



7. Sí, se me quitó. Pero como al año y medio mi doctora me dijo que tenía **diabetes tipo 2**. ¡Fue horrible! Al mismo tiempo, mi marido andaba con otra mujer. Engordé, no tenía trabajo... lloraba mucho. Yo me preguntaba, "¿Por qué me pasan estas cosas a mí?" Yo no he hecho nada tan malo como para merecer esto.

1. When I found out I was pregnant again, I felt really depressed. The doctor told me that it was very dangerous for me and my baby because I was pregnant with such high blood sugar. But she also told me that now there are many things that can be done to control diabetes.



2. Oh no, Eva, did they put you on **insulin**? My mother was on insulin and she lost her foot.

3. Yes, I take **insulin** shots because my own insulin is not working well. Insulin helps lower blood sugar. The first week I hated giving myself shots but I really started to feel better.



4. Some people believe that taking **insulin** can cause blindness and other problems. Some even think it can give the baby diabetes if you take it during pregnancy. At the clinic, we learned that this is not true. Diabetes, **if not controlled**, causes problems. Insulin helps prevent them.

5. Lucia, come with me to the diabetes group tomorrow. It's after the prenatal clinic.



6. Okay, I'll go with you.

1. Cuando supe que estaba embarazada otra vez, me sentí muy deprimida. Mi doctora me dijo que era muy peligroso para mi y para mi bebé porque tenía el azúcar muy alta. Pero también me dijo que ahora hay muchas cosas que se pueden hacer para controlar la diabetes.



2. Ay no, Eva, ¿Te dieron **insulina**? Mi mamá recibía insulina y perdió un pié.

3. Sí, yo me inyecto **insulina** porque mi propia insulina no me trabaja bien. La insulina ayuda a bajar el nivel de azúcar en la sangre. Durante la primera semana odiaba tener que inyectarme insulina, pero pronto me sentí mucho mejor.



4. Algunas personas creen que la **insulina** puede causar ceguera u otros problemas. Algunas todavía creen que si la mamá recibe insulina durante el embarazo, el bebé también tendrá diabetes. En la clínica aprendimos que esto no es verdad. La diabetes **no controlada** es la que causa problemas; la insulina ayuda a prevenirlos.

5. Lucía, ven conmigo mañana al grupo donde hablamos de la diabetes. Es después de mi cita prenatal.



6. Bien. Iré contigo.

At the clinic, Eva and Lucia attend the educational group for pregnant women with diabetes. Lola, a nurse, is the diabetes educator.

1. I'm glad everyone is here! Let's go over some of the information from last week. What is one thing that all types of diabetes have in common?

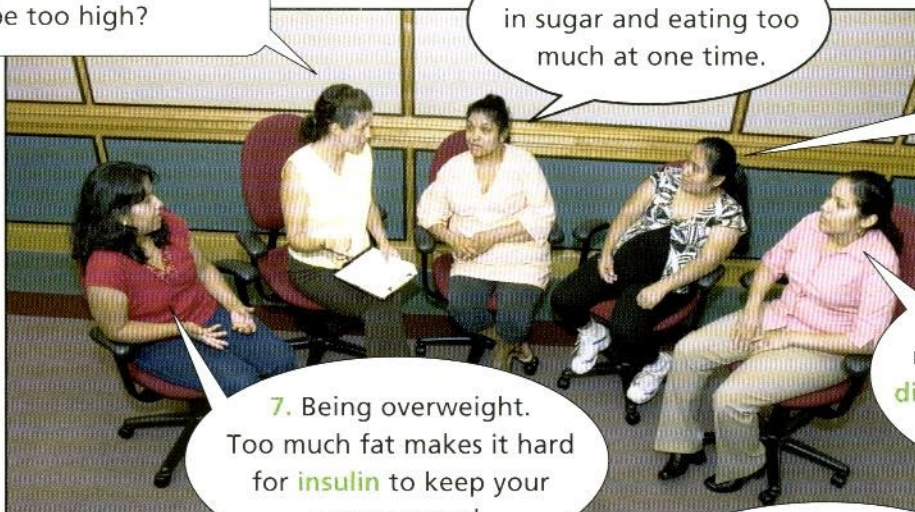


2. With any kind of diabetes, you have more sugar (or **glucose**) in your blood than your body needs or uses. Your blood sugar is too high.

3. What are the main reasons your blood sugar can be too high?

4. Eating foods high in sugar and eating too much at one time.

5. Hormones during pregnancy can make blood sugar high.



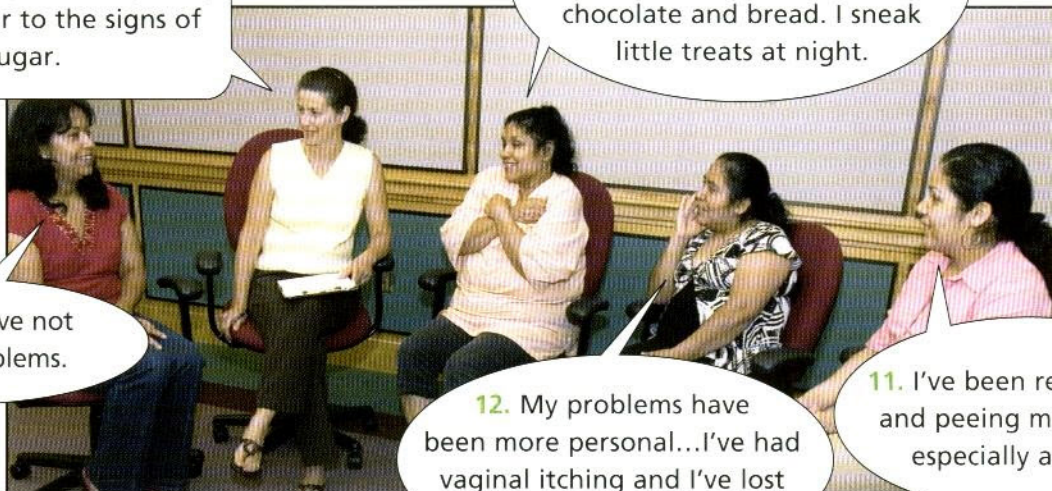
7. Being overweight. Too much fat makes it hard for **insulin** to keep your sugar normal.

6. Or your body doesn't make **insulin**, like in **Type 1 diabetes**. This usually happens when you are a child.

8. What have you been experiencing? For example, the normal signs of pregnancy can be similar to the signs of high blood sugar.

10. I've been feeling tired and weak, and very hungry...with cravings for hot chocolate and bread. I sneak little treats at night.

9. So far, I have not had any problems.



12. My problems have been more personal...I've had vaginal itching and I've lost interest in sex.

11. I've been really thirsty and peeing more often, especially at night.

En la clínica, Eva y Lucía fueron a la plática educativa para las mujeres embarazadas que tienen diabetes. Lola es enfermera, especializada en diabetes.

1. ¡Qué bueno que todas están acá! Repasemos algunas cosas de las que hablamos la semana pasada. ¿Qué tienen en común todos los tipos de diabetes?



2. Con cualquier tipo de diabetes tienes más azúcar (o **glucosa**) en la sangre de lo que tu cuerpo necesita o puede usar. Con la diabetes los niveles de azúcar son muy altos.

3. ¿Qué hace que el nivel de azúcar sea alto?

4. Comer alimentos que contienen mucha azúcar y comer demasiado a la vez.

5. También puede ser por el cambio de hormonas durante el embarazo.



7. Tener sobrepeso. El exceso de grasa hace difícil que la **insulina** mantenga un nivel normal de azúcar.

6. O bien, tu cuerpo no produce **insulina**, como cuando se tiene **diabetes Tipo 1**. Este tipo generalmente comienza cuando eres niña.

8. ¿Qué es lo que han sentido ustedes? Por ejemplo, los síntomas del embarazo pueden ser similares a los síntomas que ocurren cuando el azúcar está muy alta.

10. Yo me he sentido cansada y débil, y con mucha hambre... con deseos de tomar chocolate caliente y comer pan dulce. Yo me como "mis antojitos" por la noche.

9. Hasta ahora yo no he tenido ningún problema.



12. Mis problemas son más personales...yo he tenido picazón vaginal y he perdido el deseo sexual.

11. Yo he tenido mucha sed y orino a cada rato, especialmente por la noche.

1. Who remembers why is it so important to keep your blood sugar at a safe level now and after your pregnancy?

2. If a mother's blood sugar is **too high** during pregnancy, the baby can grow too big. This can make problems during the birth. After the birth, the baby may have low blood sugar, trouble breathing, or other problems.

3. I know that having diabetes during pregnancy also means that mothers and babies have a greater chance of developing **Type 2 diabetes** later in life.

4. That's right, and people with **Type 2 diabetes** have a greater chance of having a heart attack, stroke, and lots of health problems.

5. My mother and cousin were overweight and died at an early age from problems caused by diabetes. I want to live a long and healthy life so that I can enjoy my children and grandchildren.

6. Wonderful! If you and your children keep your blood sugar levels in a safe range, it can help **avoid** or **delay** getting **Type 2 diabetes**.

7. And that's not all! The things you do to help control blood sugar can also benefit the whole family to control weight and have a healthy heart! In general, everyone will feel better.



1. A ver ¿Quién recuerda por qué es importante mantener el nivel de azúcar apropiado ahora que están embarazadas y después del embarazo?

2. Si el nivel de azúcar de la mamá es **muy alto** el bebé puede ser demasiado grande. Esto puede traer dificultades para la mamá y para el bebé en el momento del parto. Después de nacer, el bebé puede tener el azúcar baja, dificultad al respirar u otros problemas de salud.

3. Sé que tener diabetes durante el embarazo significa que la mamá y el bebé tienen también alta probabilidad de tener **diabetes Tipo 2** en el futuro.

4. ¡Así es! Y las personas con **diabetes Tipo 2** tienen mayor probabilidad de tener ataques del corazón, derrames cerebrales y muchos otros problemas de salud.

5. Mi mamá y mi prima tenían sobrepeso y murieron jóvenes debido a complicaciones de la diabetes. Yo quiero vivir bastante y estar saludable para poder gozar de mis hijos y mis nietecitos.

6. ¡Fantástico! Mantener el nivel de azúcar controlado puede ayudarle a usted y a sus hijos a **evitar la diabetes Tipo 2** o a **retrasar** su desarrollo.

7. ¡Y eso no es todo! Controlar el azúcar también le ayudará a todos en la familia a controlar el peso y a tener un corazón saludable. ¡Todos se van a sentir mejor!

1. To me, diabetes is a confusing, silent illness because sometimes you don't have any sign of a problem so you don't know you have it.



2. Yes, I can understand. The only way to know for sure if you have high blood sugar is to test your blood sugar regularly.

3. Now, let's talk about ways to keep your blood sugar at a safe level.

4. **Physical activity.** I like to walk, play with my children, and dance the Salsa with my husband!



5. **Food.** How we cook, when and how much we eat, and of course, avoiding sugar is very important. Keeping our traditional diet of fresh foods is better than fast foods.



6. **Medication.** Taking **insulin** helps keep blood sugar normal.



7. And some families and cultures believe that **certain foods and drinks** help control blood sugar.

8. What has been the most difficult thing about having diabetes?



10. Controlling what I eat is difficult for me...I like to eat whatever I want, whenever I want. It's hard but eating small meals **every 2-3 hours** helps so I don't get so hungry.

9. My rhythm and family routines have changed. I have to cook differently and be more selective about what I eat when I'm not at home.

1. Para mí la diabetes es una enfermedad silenciosa, que confunde, porque a veces uno no tiene síntomas y no sabe que la tiene.



2. Sí, entiendo. La única manera de saber con seguridad si el azúcar está normal es midiéndola regularmente.

3. Por cierto, hablemos de las maneras de mantener el azúcar a niveles apropiados.

4. El ejercicio físico. A mí me gusta caminar, jugar con mis niños y bailar "salsa" con mi esposo.



5. La comida. Es importante cómo cocinamos, cuándo y qué cantidad comemos y, por supuesto, evitar el azúcar. Nuestras comidas naturales son mucho mejor que la comida de restaurantes rápidos.



6. El medicamento. Recibir **insulina** ayuda a mantener normal el nivel de azúcar.

7. También algunas personas, en algunas culturas, creen que **ciertos alimentos y bebidas** especiales controlan el azúcar.



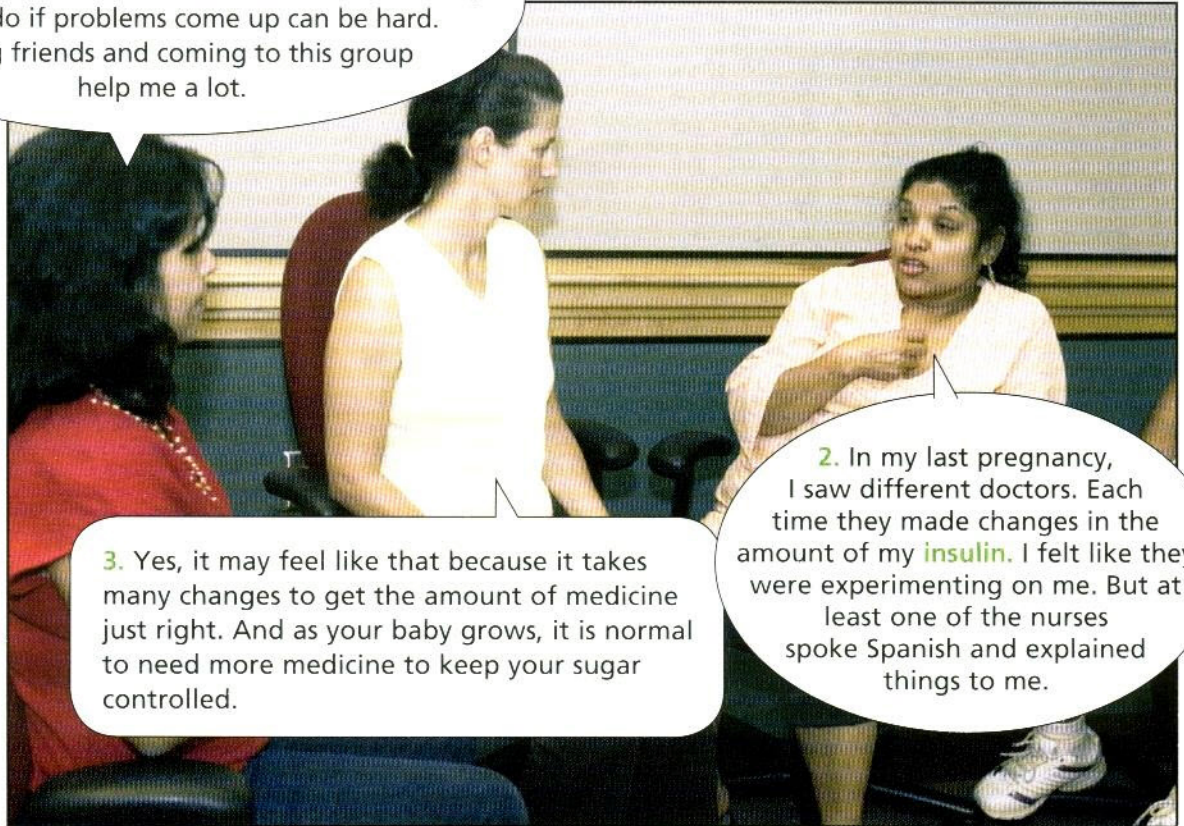
8. ¿Qué es lo más difícil cuando se tiene diabetes?



10. Para mí, controlar las comidas es difícil. A mí me gusta comer de todo y cuando yo quiero. Es difícil, pero comer pequeñas porciones **cada 2 a 3 horas** me ayuda a no tener mucha hambre.

9. Mi rutina y la de mi familia ha cambiado. Ahora tengo que cocinar de manera diferente y ser más selectiva con mis alimentos cuando como fuera de casa.

1. But the most difficult thing has been stress. Not knowing the language or having transportation and not knowing what to do if problems come up can be hard. Making friends and coming to this group help me a lot.



3. Yes, it may feel like that because it takes many changes to get the amount of medicine just right. And as your baby grows, it is normal to need more medicine to keep your sugar controlled.

2. In my last pregnancy, I saw different doctors. Each time they made changes in the amount of my **insulin**. I felt like they were experimenting on me. But at least one of the nurses spoke Spanish and explained things to me.

4. With such stress, what has your support been like at home?

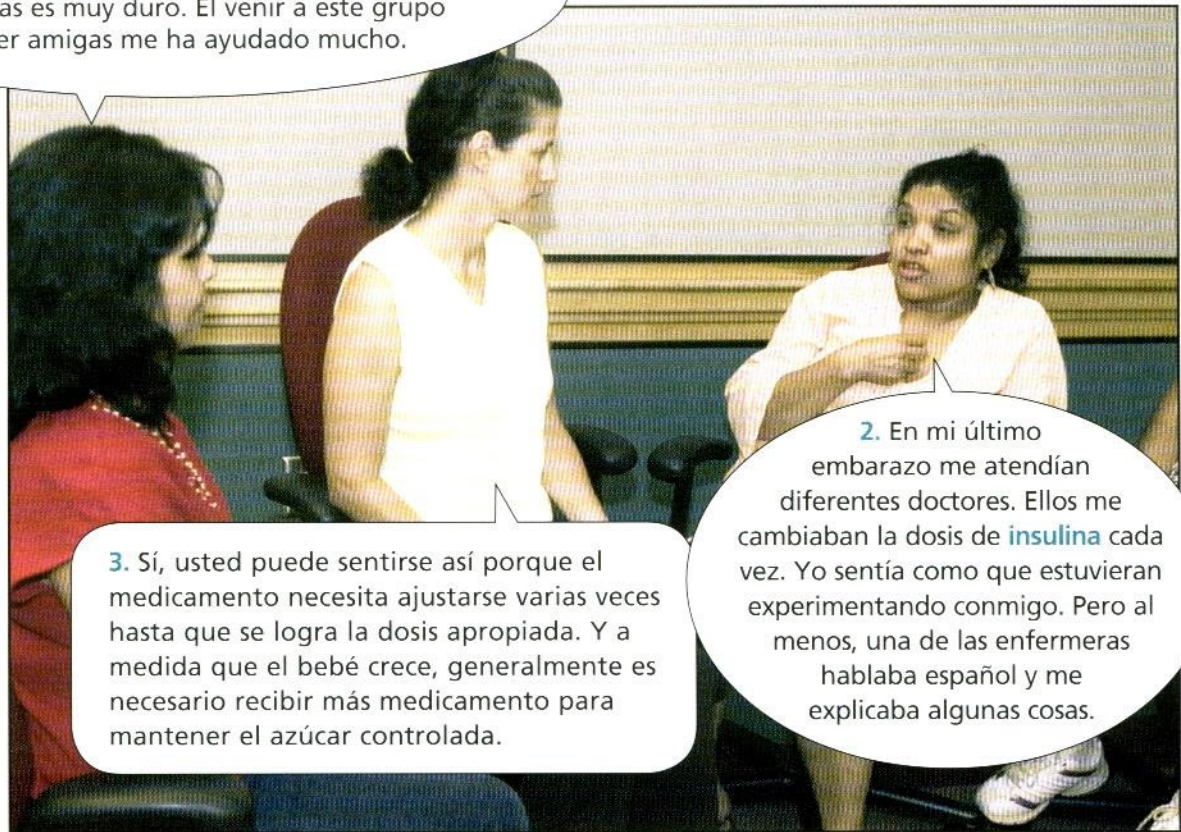


5. My husband went to some classes with me to learn about diabetes and nutrition. He helps me a lot.

7. My partner works 7 days a week and doesn't have time. So I talk with my sister and friends on the phone.

6. Mine was different. When I told him I had diabetes, he hugged me but said nothing. I felt sad and alone.

1. Pero lo más difícil ha sido el estrés. No saber el idioma, o no tener transporte, y no saber qué hacer cuando surgen problemas es muy duro. El venir a este grupo y tener amigas me ha ayudado mucho.



3. Sí, usted puede sentirse así porque el medicamento necesita ajustarse varias veces hasta que se logra la dosis apropiada. Y a medida que el bebé crece, generalmente es necesario recibir más medicamento para mantener el azúcar controlada.

2. En mi último embarazo me atendían diferentes doctores. Ellos me cambiaban la dosis de **insulina** cada vez. Yo sentía como que estuvieran experimentando conmigo. Pero al menos, una de las enfermeras hablaba español y me explicaba algunas cosas.

4. Con tanto estrés, ¿han tenido ayuda en sus casas?

5. Mi esposo fue a unas clases conmigo para aprender sobre la diabetes y la nutrición. Él me ayuda bastante.

7. Mi pareja trabaja 7 días a la semana y nunca tiene tiempo. Así es que yo hablo por teléfono con mi hermana y con amigas.

6. El mío es diferente. Cuando le dije que tenía diabetes, él me dio un abrazo pero no me dijo nada. Yo me sentía triste y sola.



Participants ask questions during the group.

1. How does **gestational diabetes** affect giving birth?



2. It will depend on the results of your tests. That is why it is so important to keep your prenatal appointments.

3. If your tests are not normal, you and your baby will be watched closely to decide when to deliver your baby and the safest way to deliver it.

4. Can I breastfeed my baby if I've had diabetes during my pregnancy?

5. Absolutely! Breastmilk is the best food for your baby. Breastfeeding will help you and your baby be healthier. It can also **protect** you both from getting **Type 2 diabetes** later in life.



6. But remember, we can still get pregnant when breastfeeding. I know! It happened to me. At the clinic, they can help you with birth control methods.

7. After my baby is born, how will I know if the diabetes is gone?



8. Your blood sugar may still be high after you have your baby. So ALL women with **gestational diabetes** must get tested for **Type 2 diabetes** about 6-8 weeks after delivery. Since you are more likely to get Type 2 diabetes, it is good to be tested every 1 - 2 years from then on.

Durante la plática, las participantes hacen preguntas.

1. ¿Cómo afecta al parto la **diabetes gestacional**?



2. Dependerá de los resultados de sus exámenes. Por eso es importante ir a todas las citas prenatales.

3. Si sus exámenes no son normales, su médico estará pendiente para decidir cuándo y cómo va a ser su parto, para protegerla a usted y a su bebé.

4. ¿Puedo darle pecho a mi bebé, a pesar de que tuve diabetes durante mi embarazo?

5. ¡Por supuesto! La leche materna siempre es el mejor alimento para su bebé. El dar pecho les ayudará a usted y a su bebé a ser más saludables. Además, puede **protegerlos** a los dos para que no tengan **diabetes Tipo 2** en el futuro.



6. Pero recuerden, que podemos salir embarazadas aún cuando estemos dando pecho. ¡A mí ya me pasó eso! En la clínica te pueden ayudar con asuntos de planificación familiar.

7. Después de que nazca mi bebé, ¿cómo sabré que ya no tengo diabetes?



8. Su azúcar todavía podría estar elevada después de haber tenido a su bebé. Toda mujer con **diabetes gestacional** se debe hacer la prueba de la **diabetes Tipo 2** de 6 a 8 semanas después del parto. Ya que usted tiene mayor probabilidad de tener diabetes Tipo 2, se aconseja hacerse la prueba una vez al año, o cada 2 años, por el resto de su vida.

After the group, Eva and Lucia return to Tere's house

1. So Lucia, how was the group? Did you learn anything?

2. Yes, I learned a lot. Now I feel more comfortable and confident because I know how to take care of myself. Thank you both for your help.

3. But remember, every woman and every pregnancy is different. At your next prenatal appointment, ask about other ways to control the diabetes.



4. Since **gestational diabetes** is temporary, it is a warning about what might be. We must teach our children how to exercise and eat well now so they will have a chance to enjoy the sweetness of a long and healthy life.

5. Next week, we have a cooking class for people with diabetes. Lucia, I think you and Jorge would have fun. And Jorge could learn more about diabetes since it runs in his family too.



Después de la plática, Eva y Lucía regresan a casa de la tía Tere.

1. Bueno, Lucía, ¿cómo estuvo la plática. ¿Aprendiste algo?

2. Sí, aprendí mucho. Ahora me siento más tranquila y más segura porque sé qué cosas hacer. ¡Les agradezco a las dos!

3. Pero no olvides, cada mujer y cada embarazo es diferente. En tu próxima cita prenatal pregunta sobre otras maneras de controlar la diabetes.



4. Ya que la **diabetes gestacional** es temporal, ésta es un aviso de lo que podría pasar más adelante. También les debemos enseñar a nuestros hijos a comer saludablemente y a hacer ejercicio para que ellos puedan tener una vida larga y saludable.

5. La próxima semana tendremos una clase de cocina para las personas con diabetes. Lucía, creo que a tí y a Jorge les gustaría ir. Jorge podría aprender mucho ya que hay varios diabéticos en su familia.



Managing Your Blood Sugar

What are SAFE (target) levels for my blood sugar?

Each person can have slightly different SAFE levels.



Test in the morning, before you eat or drink anything (a fasting test).

The SAFE range is: 70-100 mg/dl



My recommended level is: _____



Test one hour after eating.

The SAFE range is: 110-130 mg/dl



My recommended level is: _____

All through the day, your blood sugar changes.

Here are things you can do to keep your blood sugar at a SAFE level

Eat a healthy diet

- Create a plan with your doctor or nurse and follow it!

Get regular, moderate physical activity

- 20-30 minutes each day.
- Try walking with friends, dancing, playing with your children.

Maintain a healthy weight

- Talk to your doctor or nurse about how much weight gain is right for you.
- Don't skip meals to control your weight!

If you take diabetes medicine, follow the directions carefully

- Ask your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

TIPS FOR A HEALTHY DIET

- Eat smaller portions throughout the day. Try eating 3 small meals and 3 snacks a day.
- Eat fresh, unprocessed foods, such as whole grain breads, beans, vegetables and whole fruit.
- Ask your doctor or nurse about the best amount of carbohydrates for you (such as rice, tortillas, potatoes).
- Grill, bake, broil or steam foods, instead of frying.
- Drink lots of water, lowfat milk, and natural juices.
- Don't eat foods or drinks high in sugar. For example: soda, "fruit drinks," like Jumex®, Kool-Aid®, and artificial lemonade.
- Limit processed foods like fast foods, pan dulce, and sugared breakfast cereals.



Controlando su nivel de azúcar

¿Cuáles son niveles **NORMALES** de azúcar en la sangre?

Para cada persona el nivel **NORMAL** es un poco diferente.



Mida su azúcar tan pronto se levante en la mañana, antes de comer o beber algo (prueba en ayunas).



El nivel **NORMAL** es entre: 70 a 100 mg/dl



Mi nivel recomendado es de: _____



Mida su azúcar una hora después de comer.



El nivel **NORMAL** es entre: 110 a 130 mg/dl



Mi nivel recomendado es de: _____

Sus niveles de azúcar cambian durante el día.

Cosas que puede hacer para mantener su azúcar a un nivel apropiado:

Mantenga una dieta sana y equilibrada

- Haga un plan de comida con su enfermera o nutricionista y ¡cúmplalo!

Haga ejercicio con regularidad

- De 20 a 30 minutos todos los días.
- Trate de caminar con amigas, bailar, jugar con los niños.

Mantenga un peso saludable

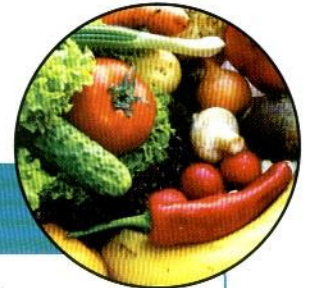
- Platique con su médico o enfermera para saber cuál es el peso apropiado para usted.
- No se salte una comida para rebajar de peso.

Si necesita medicamentos, siga las instrucciones cuidadosamente

- Haga preguntas a su médico o enfermera si tiene cualquier duda o preocupación.

CONSEJOS PARA UNA DIETA SANA

- Coma cantidades pequeñas durante el día. Tres comidas y tres bocadillos son suficiente para muchas mujeres.
- Coma alimentos frescos, no procesados, tales como pan integral, frijoles, verduras y frutas.
- Pregúntele a su médico o enfermera qué cantidad de carbohidratos debe comer usted (por ejemplo: arroz, tortillas, papas).
- Cocine a la parrilla, al horno, asado, o al vapor en vez de freír la comida.
- Tome mucha agua, leche descremada y jugos naturales.
- No coma alimentos o tome bebidas que contengan mucha azúcar. Por ejemplo: las sodas y los refrescos de frutas, como Jumex®, Kool-Aid® y la limonada artificial.
- Evite los alimentos procesados, tales como la comida de restaurantes rápidos, el pan dulce y los cereales con azúcar.





What if my blood sugar is **TOO HIGH?** (more than 140 mg/dl)

Blood sugar gets high gradually. If your blood sugar is too high, you can pass out or go into a coma.

Things that can make your blood sugar too high: Eating foods high in sugar, eating too much food, or illness, stress, or not enough insulin.

How do you feel if your blood sugar is **TOO HIGH?**

- Very thirsty or dry mouth
 - Need to pee (urinate) more often
 - Very tired
 - Nausea, vomiting
 - Dizzy, lightheadedness
 - Dry skin
 - Hungry
 - Depressed
 - Blurred vision
 - No interest in sex
- OR... you might not notice a problem!

What to do if your blood sugar is **TOO HIGH (HYPERGLYCEMIA):**

- Take your insulin as directed.
- Remember to take your insulin supplies and glucose monitor with you when you are away from home.
- If your blood sugar is over **200 mg/dl** for several tests or for 2 days, call your clinic.



What if my blood sugar is **TOO LOW?** (less than 60 mg/dl)

Blood sugar can get low **FAST!** This can be very dangerous.

Be prepared! If it's too low, you must eat or drink something with sugar.

How do you feel if your blood sugar is **TOO LOW?**

- Very hungry
 - Very tired
 - Shaky
 - Sweating
 - Nervous
 - Confused
 - Like you are going to pass out or faint
 - Blurred vision
- OR... you might not notice a problem!

What to do if your blood sugar is **TOO LOW (HYPOGLYCEMIA):**

- Test your blood sugar if you start to feel dizzy, faint, or tired.
- Keep some form of sugar, like a small juice box or candy, in your purse, car, or pocket.
 1. Take if your blood sugar is too low.
 2. **Wait** for about **15** minutes.
 3. If you do not feel better, then take more sugar.
- Physical activity lowers blood sugar. If your sugar is low, eat something before exercising.



¿Qué pasa si mi azúcar está MUY ALTA? (más de 140 mg/dl)

Los niveles de azúcar se elevan gradualmente. Si su azúcar está muy alta, puede desmayarse o entrar en estado de coma.

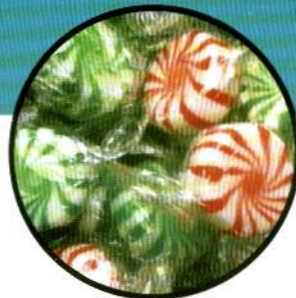
Cosas que pueden causar que su azúcar esté muy alta: Comer alimentos que contengan mucha azúcar, comer demasiado en una comida, las enfermedades, el estrés, o el no recibir suficiente insulina.

¿Qué se siente cuando el azúcar está MUY ALTA?

- Mucha sed o la boca seca
 - Deseos de orinar con frecuencia
 - Muy cansada
 - Con náusea y vómito
 - Mareada o débil
 - La piel seca
 - Mucha hambre
 - Deprimida
 - La visión borrosa
 - Sin deseo sexual
- O... ¡usted puede NO darse cuenta del problema!

Qué hacer si el azúcar está MUY ALTA (HIPERGLUCEMIA):

- Póngase su insulina, según se lo han indicado.
- Recuerde de llevar con usted la cantidad de insulina necesaria y su medidor de glucosa cuando viaje.
- Llame a la clínica si su nivel de azúcar es mayor de 200 mg/dl en varias pruebas o durante 2 días.



¿Qué pasa si mi azúcar está MUY BAJA? (menos de 60 mg/dl)

¡El azúcar puede bajar RÁPIDAMENTE! Esto puede ser muy peligroso.

¡Esté preparada! Si su azúcar está muy baja, coma o tome algo con azúcar.

¿Qué se siente cuando el azúcar está MUY BAJA?

- Mucha hambre
 - Muy cansada
 - Temblorosa
 - Sudorosa
 - Nerviosa
 - Confundida
 - Como si fuera a desmayarse
 - La visión borrosa
- O... ¡usted puede NO darse cuenta del problema!

Qué hacer si el azúcar está MUY BAJA (HIPOGLUCEMIA):

- Mida su azúcar si se comienza a sentir mareada, cansada o muy débil.
- Mantenga algún tipo de azúcar a la mano, tal como un jugo pequeño o caramelos (dulces), en su cartera o en el auto.
 1. Tómelos si su azúcar está muy baja.
 2. **Espere** aproximadamente **15** minutos.
 3. Si no mejora, tome más azúcar.
- El hacer ejercicio baja el azúcar.
Si su azúcar está baja, coma algo antes de hacer ejercicio.

Type 1 Diabetes

The body does not make insulin. Type 1 usually begins when you are a child. This is called juvenile diabetes. However, Type 1 can also start when you are an adult. If you have Type 1 diabetes, you must take insulin.

Type 2 Diabetes

Is when your blood sugar is too high. The insulin does not work right or the body does not make enough insulin. You can prevent or delay getting Type 2 diabetes. Type 1 and 2 diabetes can be controlled, but not cured.

Gestational diabetes

Is when you have high blood sugar during pregnancy. It occurs naturally in some pregnancies. No one is to blame. It is temporary and goes away after the baby is born.

WARNING: If high blood sugar is not controlled during pregnancy, it can cause health problems for you and your baby during and after birth.

WHAT TO DO: To control your blood sugar, eat a healthy diet, do regular physical activity, and if needed, take diabetes medicine.

Glucose

The medical word for blood sugar.

Insulin

A hormone that helps move sugar from your blood into the cells. This hormone lowers your blood sugar, gives you energy, and keeps you healthy.

Diabetes tipo 1

Es cuando el cuerpo no produce suficiente insulina. Este tipo de diabetes generalmente comienza en la niñez. A este tipo se llama diabetes juvenil. Sin embargo, la diabetes Tipo 1 también puede iniciarse en un adulto. Usted debe de recibir insulina si tiene diabetes tipo 1.

Diabetes tipo 2

Es cuando los niveles de azúcar en sangre son muy altos. La insulina no trabaja bien o el cuerpo no produce suficiente insulina. Usted puede prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2. La diabetes tipo 1 y tipo 2 se puede controlar, pero nunca se cura.

Diabetes gestacional

Es tener el azúcar alta durante el embarazo. Ocurre espontáneamente en algunos embarazos. No es culpa de nadie. Es transitoria y desaparece cuando nace el bebé.

CUIDADO: Si los altos niveles de azúcar no se controlan durante el embarazo, éstos pueden causar problemas de salud para usted y para su bebé, tanto durante, como después del embarazo.

¿QUÉ HACER? Para controlar su azúcar, coma saludablemente, haga ejercicio físico rutinariamente y, si necesita, tome medicamentos para la diabetes.

Glucosa

El término médico que se refiere al azúcar en la sangre.

Insulina

La hormona que ayuda a movilizar el azúcar de la sangre hacia las células. Esta hormona disminuye su cantidad de azúcar en sangre, le da energía y mantiene su salud.



Diabetes (Education)
Diabetes (Educación)

Para obtener más información gratuita y fácil de entender acerca de la diabetes (en Inglés y en Español) visite los siguientes sitios web:

For other free, easy to read diabetes information (in English and Spanish):

www.healthyroadsmedia.org

www.learningaboutdiabetes.org

¿Qué hacer?

(What to do?)

LLAME POR TELÉFONO A SU CLÍNICA ... Si durante su embarazo pasa algo que no es normal o usted no se siente bien.

CALL YOUR CLINIC ... If anything about your pregnancy does not seem normal or feel right.

Nombre de la clínica (Clinic Name)

Número de teléfono (Tel. Number)

Pregunte por (Ask for)

LLAME AL 911 INMEDIATAMENTE ...

Si la mujer embarazada, usa insulina y ella:

CALL 911 IMMEDIATELY ... if a pregnant woman is taking insulin and she:



Tiene un nivel de azúcar menor de 60 y cualquiera de los siguientes problemas:

Has a blood sugar of 60 or less and any of the problems below:

- **Se pone temblorosa, sudorosa, confundida o se desmaya**
Gets shaky, sweaty, confused or passes out
- **Si continúa sintiéndose mal después de tomar o comer algo con azúcar**
Continues to feel bad after drinking or eating something with sugar
- **Tiene una convulsión**
Has a seizure

Cuando hable al 911, dígales su dirección.
Tell 911 where you are. Know your street address.

Mi dirección es (My street address)

Ciudad (town)

Código Postal (zip code)

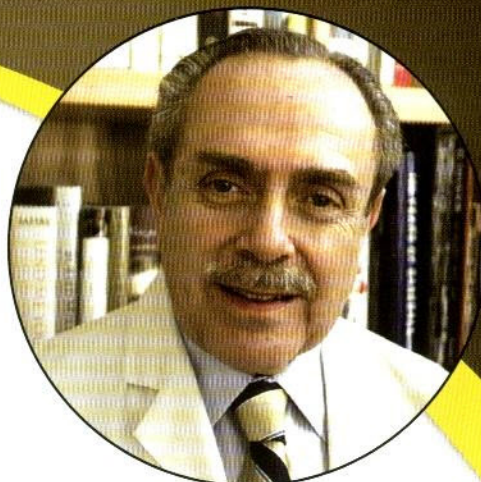


Aprenda 3 palabras para cuando llame al 911:

Help (Ayuda)
Pregnant (Embarazada)
Diabetic (Diabética)

Building a Free Publication Network For You!

Did you like this photonovel designed for Latinas with gestational diabetes?



We want to provide this photonovel **FREE!**
To make this possible, here's how we can work together...

We are not asking for money!

We are asking for your help getting this photonovel out to the Latinos you serve.

How will it work?

When we launch this free publication, you will be able to order these photonovels over the Internet. Pay only for shipping and handling.
Sponsorships and advertising will pay for printing.

Special OFFER – Limited time only!

Join our **FREE** publication network. **SIGN UP NOW** on our website for the opportunity to order a year's supply of the photonovel while supplies last.

To register, go to www.augercommunications.com.

Remember to enter the

Pre-Launch Special Offer Code: LGDP8.

What kind of sponsors and advertising will be included?

- Practical goods and services for pregnant women and their families and for people with diabetes
- Advertising *not* included: Products that pregnant women and those with diabetes should avoid

For additional information,
email info@augercommunications.com
or call 919-361-1857.