



# Saludable **hoy;** Saludable **siempre**

Información para niños, jóvenes y sus familias que viven con diabetes tipo 2

# Índice

- 2** Agradecimiento
- 3** ¿Qué es la diabetes?
- 6** Control de la diabetes con STAR
- 7** Medición de la glucosa
- 8** Cómo mantenerse saludable
- 9** Tratamiento de la diabetes con medicamentos
- 11** Bajo nivel de glucosa (hipoglucemia) y alto nivel de glucosa (hiperglucemia)
- 14** Opciones de alimentos sanos
- 19** Selección de alimentos con bajo contenido de grasa
- 21** Cómo interpretar las etiquetas de alimentos
- 23** Actividad física
- 25** Cómo fijar objetivos, resolver problemas y controlar el estrés
- 27** Adolescencia con diabetes
- 31** Glosario

# AGRADECIMIENTO

Esta información se recopiló inicialmente para proporcionar información estándar sobre la diabetes a los niños y jóvenes que viven con diabetes y a los familiares que participaron en el estudio TODAY (Opciones de Tratamiento para la Diabetes Tipo 2 en Adolescentes y Niños o Treatment Options for Type 2 Diabetes in Adolescents and Youth). El Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales de los Institutos Nacionales de Salud financiaron este estudio.

El manual educativo fue creado por Barbara Schreiner, PhD, RN, CDE, BC-ADM, y a ella le corresponden los derechos de autor. También contribuyeron como miembros del Comité de Educación Estándar sobre la Diabetes de TODAY:

Margaret Grey, DrPH, FAAN, CDE (presidenta del comité)

Cindy Cain, CDE

Nancy Chang, CDE

Kenneth Copeland, MD

Linda Delahanty, MS, RD

Nicole Jacobs, MS, RD, CDE

Chris Macha, RD, LD, CDE

Sue McGirk, RN, CDE

Suzanne Meyer, RN, CDE

Guadalupe Rupert, CDE

Agradecemos a las siguientes personas por sus sugerencias, comentarios y aportes: Jill Campbell, MS, RD, LD; Terri Casey, RN, CDE; Christie Givens, MS, RD, LD, CDE; Mary Larkin, MS, RN, CDE; Gerre McGinley, RD, LDN, CDE; Kerry Milaszewski, RN, CDE; Denise Richards, MSN, FNP, CDE; Paulina Rose, RD, CDE, CD-N; Aimee Dennis Wauters, MS, RD, LD, CDE.

La Asociación Americana de la Diabetes ha trabajado con otros expertos destacados para ofrecer este documento a fin de apoyar la educación y cuidado de todos los niños y jóvenes con diabetes tipo 2 y sus familias.

Este documento ofrece una versión fácil de leer del manual de educación estándar del estudio TODAY. Lo pueden usar los niños, adolescentes y familiares por sí solos o con un instructor diplomado de diabetes u otro miembro del equipo de atención médica del menor. Todos los aspectos de la atención de salud deben tener en cuenta las circunstancias especiales del paciente en particular. Este documento presenta diferentes estrategias para el control de la diabetes. Los niños deben trabajar conjuntamente con los profesionales de atención médica para determinar cuáles estrategias son mejores en su caso.

El Comité de Estrategias para Jóvenes de la Asociación Americana de la Diabetes examinó y abrevió este documento en base a su experiencia con el estudio TODAY y sus años de trabajo con miles de niños y familias. Se agradece en especial a:

Lori Laffel, MD, MPH, copresidenta

Joni Beck, PharmD, BC-ADM, CDE, copresidenta

Laurie Higgins MS, RD, LDN, CDE

Irl Hirsch, MD

Korey Hood, PhD

Jean Lawrence, ScD, MPH, MSSA

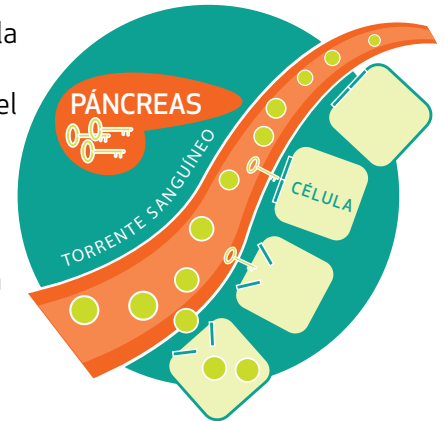
Patrice Yasuda, PhD

Jennifer Puryear, MPH

# ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad grave. Con diabetes, el cuerpo no puede convertir alimentos en energía. Cuando una persona come, debería de suceder lo siguiente:

- ▶ Los alimentos se transforman en un azúcar llamada glucosa. La glucosa es la principal fuente de energía del cuerpo.
- ▶ La glucosa entra en la sangre. El torrente sanguíneo la lleva a las células del cuerpo. La glucosa en la sangre comienza a aumentar.
- ▶ El cuerpo envía una señal al páncreas. El páncreas está detrás del estómago y produce insulina. Cuando el cuerpo lo necesita, el páncreas envía insulina a la sangre.
- ▶ La insulina llega a las células. La insulina es la llave que abre la puerta para permitir que la glucosa entre a una célula.
- ▶ Las células usan la glucosa para generar energía. A medida que la glucosa deja el torrente sanguíneo y entra a las células, vuelve a bajar el nivel de glucosa en la sangre.



Para que todo esto suceda, el cuerpo debe tener insulina.

En esta ilustración, el páncreas está produciendo insulina. La insulina entra al torrente sanguíneo para permitir el ingreso a las células. La insulina permite que la glucosa en la sangre entre a las células. Una vez que la glucosa está adentro, las células pueden producir energía para el cuerpo.

Los dos tipos principales de diabetes son la tipo 1 y la tipo 2. La diabetes se presenta cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina, no puede usar bien la insulina o ambos..

## ¿CÓMO ME DIO DIABETES?

No sabemos exactamente qué causa la diabetes. La diabetes tipo 2 generalmente se presenta en adultos, pero cada vez hay más jóvenes y niños con este tipo de diabetes. Muchas veces estas personas:

- ▶ No hacen mucha actividad física
- ▶ Tienen sobrepeso
- ▶ Tienen otros familiares con diabetes tipo 2
- ▶ Tienen la presión alta
- ▶ Son de raza negra
- ▶ Son hispanos
- ▶ Son indígenas americanos
- ▶ Son estadounidenses de origen asiático

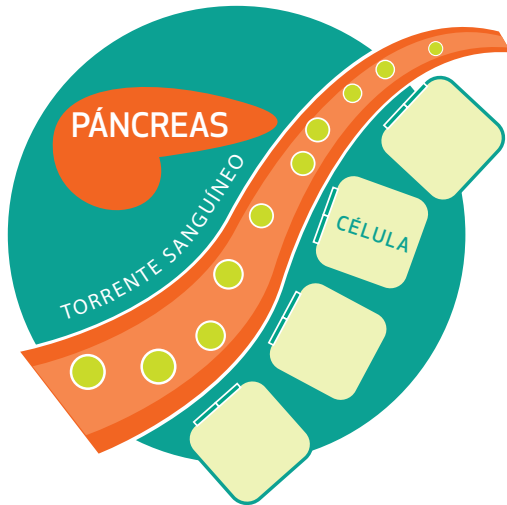
## ¿ES MI CULPA?

No te culpes. Piensa en cómo estar saludable y mantenerte saludable. TÚ PUEDES cambiar algunos de los riesgos. Puedes cambiar cuánta actividad haces y el tipo de alimentos que comes.





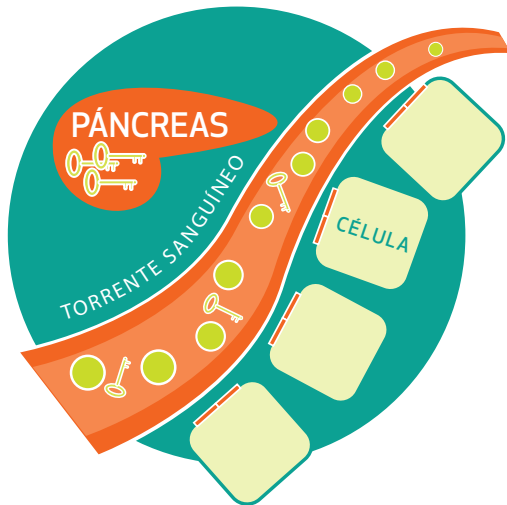
## ¿QUÉ ES LA DIABETES?



## DIABETES TIPO 1

A veces el cuerpo deja de producir insulina. Esto se llama diabetes tipo 1. Debes inyectarte insulina para vivir y estar saludable.

En esta ilustración, el páncreas no está produciendo insulina. Estas células tienen suficientes puertas, pero no hay insulina en la sangre para abrirlas. La glucosa no puede pasar de la sangre a las células. La glucosa permanece en el torrente sanguíneo en vez de entrar a las células a fin de generar energía para el cuerpo. El nivel de glucosa en la sangre sube y pasa a ser poco saludable.



## DIABETES TIPO 2

A veces las células no tienen suficientes puertas o el páncreas no produce suficiente insulina. Esto se llama diabetes tipo 2.

En esta ilustración, el páncreas está produciendo insulina, pero las puertas de las células no están funcionando. La glucosa se queda en el torrente sanguíneo porque las puertas no se abren. La glucosa no puede entrar a las células a fin de generar energía para el cuerpo. El nivel de glucosa en la sangre sube y pasa a ser poco saludable.

### ¿Qué ayuda a la insulina a abrir las puertas para dejar que entre la glucosa?

- ▶ El ejercicio y la actividad física
- ▶ Comer alimentos y meriendas saludables
- ▶ Perder peso

Esto puede ayudar al cuerpo a usar mejor la insulina. Cuando pesas más, el cuerpo necesita más insulina. El páncreas debe trabajar más para producir suficiente insulina. Si se esfuerza demasiado, se puede cansar y necesitará tu ayuda.

Las pastillas para la diabetes no contienen insulina. Ayudan a abrir las puertas de las células para que tu cuerpo pueda usar la insulina que tienen.

Algunos tipos de pastillas para la diabetes pueden ayudar al cuerpo a producir más insulina.

Si tu cuerpo no puede producir suficiente insulina, necesitarás inyecciones de insulina.

### ¿Cuáles son las señales que indican que la insulina no está funcionando o que las puertas de las células no se están abriendo?

Es posible que te salgan manchas oscuras en el cuello, estómago, rodillas, codos, axilas, manos, senos o ingle. Estas manchas oscuras de la piel se llaman acantosis nigricans o AN. A las personas que no usan bien la insulina (resistentes a la insulina) a menudo les salen estas manchas.

## ¿QUÉ ES LA DIABETES?

# ¿POR QUÉ DEBO PREOCUPARME DE LA DIABETES?

Si el nivel de glucosa permanece alto todo el tiempo, puede causar problemas. Un alto nivel de glucosa puede:

- ▶ Hacer que te enfermes, te sientas cansado o que tengas mucha sed o sueño
- ▶ Dejarte sin energía para jugar, trabajar o divertirte
- ▶ Nublarte la vista
- ▶ Hacer que orines (vayas al baño) con más frecuencia
- ▶ Hacer que te levantes de noche para ir al baño
- ▶ Hacer que te enfermes con más frecuencia
- ▶ Hacer que las infecciones y heridas tarden en sanar
- ▶ Causar daño a los vasos sanguíneos de los ojos, riñones o corazón

Mantener la glucosa en la sangre dentro de los límites saludables puede evitar estos problemas más tarde en la vida.

## ¿HAY ALGUNA CURA PARA LA DIABETES TIPO 2?

No hay cura para la diabetes y no desaparecerá. La diabetes puede cambiar con el tiempo, por lo que es posible que debas cambiar también la forma en la que la controlas.

## ¿CÓMO ME PUEDO CONTROLAR LA DIABETES?

Hay muchas maneras de controlar la glucosa en la sangre y la diabetes. Mantén tu nivel de glucosa en la sangre dentro de los límites saludables:

- ▶ Escoge alimentos sanos
- ▶ Haz ejercicio y mantente activo todo el día
- ▶ Toma tus medicamentos para la diabetes
- ▶ Mídete la glucosa en la sangre



### Control de la diabetes con STAR

El control de la diabetes significa tomar decisiones, algunas de ellas fáciles y otras difíciles. Cuando enfrentes una decisión, piensa en STAR:

**STOP o DETENTE** antes de tomar una decisión.

**TOMA EN CUENTA** tus opciones. Piensa en cómo te afectarán.

**ACTÚA** y escoge la mejor opción para tu salud. ¡Los pasos pequeños producen juntos grandes resultados!

**REFLEXIONA** sobre tu progreso. Felicítate por tomar decisiones saludables.

# CONTROL DE LA DIABETES CON **STAR**

Aprende todo lo que puedas sobre cómo cuidar de ti mismo y de la diabetes. Es importante seguir tu plan de tratamiento.

- ▶ Come sano y haz ejercicio
- ▶ Recuerda tomar tus medicamentos
- ▶ Mídete la glucosa en la sangre

El control de la diabetes significa tomar decisiones, algunas de ellas fáciles y otras difíciles. Cuando enfrentes una decisión, piensa en STAR:

**S STOP o DETENTE** antes de tomar una decisión. ¿Qué tipo de merienda es mejor? ¿Es mejor ir a caminar o ver televisión?

**T TOMA EN CUENTA** tus opciones antes de actuar. ¿Cómo te afectarán a ti y tu plan de control de la diabetes? Por ejemplo, una fruta afectará tu nivel de glucosa en la sangre de manera diferente que una bolsa de papitas.

**A ACTÚA** y escoge la mejor opción para tu salud. Recuerda que los cambios son lentos. Nadie espera que siempre escojas la opción más saludable. ¡Los pasos pequeños producen juntos grandes resultados!

**R REFLEXIONA** sobre tu progreso. Felicítate por tomar decisiones saludables. Si escogiste la bolsa de papitas, piensa en lo que puedes hacer para quemar las calorías adicionales. ¿Cómo puedes tomar una decisión diferente la próxima vez?

**Con el tiempo se vuelve más fácil tomar decisiones saludables. Traten de hacer cambios saludables en familia. Examinen juntos el progreso.**

# MEDICIÓN DE LA GLUCOSA

## ¿Por qué me debo pinchar el dedo?

Te mides la glucosa para ver si tu plan está funcionando. Tú, tu familia y tu equipo de control de la diabetes harán un plan para controlarte la diabetes.

Mídete la glucosa en la sangre con la frecuencia que tú y tu equipo de control de la diabetes decidan es la mejor.

## ¿Cómo me mido la glucosa en la sangre?

Necesitarás unas cuantas cosas para determinar tu nivel de glucosa en la sangre:

- ▶ Dispositivo de punción (sujeta las lancetas filudas)
- ▶ Lanceta (para pinchar el dedo)
- ▶ Medidor de glucosa en la sangre
- ▶ Tiras para el medidor
- ▶ Agua y jabón
- ▶ Registro

Habla con tu instructor de diabetes. Te mostrará cómo usar el medidor y el dispositivo de punción. Obtén la gota de san-



gre de la punta de un dedo. Las mejores gotas se consiguen de los costados de los dedos. Además allí no duele tanto como en las yemas.

Algunas personas pueden usar gotas de sangre de los brazos o manos. Habla con tu equipo de control de la diabetes sobre cómo hacerlo.

## ¿Dónde pongo las lancetas?

¡Guárdalas bien! Asegúrate de que nadie se pinche por accidente. Importantes consejos respecto a las lancetas:

- ▶ Nunca dejes que nadie use tu dispositivo de punción o lancetas.
- ▶ Habla con tu instructor de diabetes acerca de cómo descartar de manera segura las lancetas usadas.
- ▶ ¡Mantén todo tu equipo para la diabetes fuera del alcance de niños pequeños!

## ¿Qué puedo hacer para que el pinchazo no me duela tanto cuando me mido la glucosa?

¡Buena pregunta! Unos cuantos consejos:

- ▶ Asegúrate de que la punta del dedo esté cálida y rosada. Lávate las manos con agua tibia o sacude las manos para hacer que la sangre vaya a las puntas de los dedos.
- ▶ Usa un dispositivo ajustable de punción para obtener sangre sin necesidad de un pinchazo profundo.
- ▶ Pincha el costado del dedo, no la yema.
- ▶ Aprieta el dedo suavemente hasta que salga una gota de sangre.
- ▶ Usa crema de manos para mantenerlas suaves.

## Anota el nivel de glucosa en la sangre

En un cuaderno anota tu nivel de glucosa en la sangre. Es una buena manera de mostrarle a tu equipo de control de la diabetes cómo te va con la diabetes. También es la mejor manera de estar al tanto de tu progreso. Algunos medidores pueden guardar datos electrónicos con la historia de tu nivel de glucosa. Colabora con tu equipo de control. Decide si es mejor que lleves un registro escrito o que uses el medidor como registro. Recuerda leer el medidor. Llévalo a tus citas de chequeos de la diabetes.

### Todo al mismo tiempo

Permanecer saludable significa mantener estable la glucosa en la sangre. También cuida tu alimentación, haz actividad física y tomas tus medicamentos. Mantén tu nivel de glucosa en la sangre dentro de los límites deseados. Tú y tus padres pueden decidir con tu equipo de control de la diabetes los límites deseados para que estés saludable. Recuerda, tú eres la persona más importante para el control de tu diabetes.

Todos los días tomarás decisiones sobre tu salud. Decidirás:

- ▶ Qué comes
- ▶ Cuánto comes
- ▶ Cuándo comes
- ▶ Qué tipo de ejercicio haces
- ▶ Cuándo tomas tu medicamento
- ▶ Y muchas otras cosas ¡sobre TU vida!



# CÓMO MANTENERSE SALUDABLE

La diabetes es una enfermedad que tendrás toda tu vida. Comienza a cuidarte mucho para que puedas llevar una vida larga y saludable. Consulta con tu equipo de control de la diabetes de manera regular. El equipo te hablará sobre la glucosa en la sangre, hemoglobina A1C, colesterol, peso y presión. Estas cosas les indican a ti y a tu equipo médico qué tan bien está tu diabetes y tu salud en general.

- ▶ La glucosa en la sangre indica cómo te va con el control de la diabetes
- ▶ La prueba A1C mide el nivel promedio de glucosa en la sangre en los últimos 3 meses
- ▶ El colesterol indica qué tan bien controla tu cuerpo la grasa en el torrente sanguíneo
- ▶ El peso puede mostrar cambios positivos en tu alimentación y ejercicio. Estos cambios pueden ayudarte a controlar la diabetes y tu salud en general
- ▶ La presión te dice si el corazón, riñones y vasos sanguíneos están saludables

## LO BÁSICO SOBRE LA HEMOGLOBINA A1C

A1C es una prueba de sangre. Mide tu nivel promedio de glucosa en la sangre durante cierto tiempo. Considérala como si fuera la prueba de glucosa en la sangre "con memoria". Debes hacerte una prueba A1C cada tres o cuatro meses. Te deben hacer la prueba A1C en el consultorio de tu médico o un laboratorio

## ¿QUÉ NIVEL DE A1C DEBO TRATAR DE TENER?

La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 deben tratar de tener un nivel de A1C de 7% o menos. Habla con tu equipo de control de la diabetes sobre el nivel deseado para ti.

### ¿QUÉ INDICA EL NIVEL DE A1C?

La hemoglobina A1C se expresa en un porcentaje. Estos porcentajes representan el nivel promedio de glucosa en la sangre. Puedes usar este recuadro para ver tu nivel promedio de glucosa en la sangre:

Hemoglobina A1C	Nivel promedio de glucosa en la sangre
6.0%	126 mg/dl
7.0%	154 mg/dl
8.0%	183 mg/dl
10.0%	240 mg/dl
12.0%	298 mg/dl



Recuerda que puedes ser una "estrella" en el control de la diabetes con STAR:

**STOP o DETENTE** para a medirte el nivel de glucosa en la sangre. Consulta con tu equipo de control de la diabetes con regularidad.

**TOMA UNA DECISIÓN.** Escoge opciones saludables para tus comidas y meriendas. Date tiempo para hacer ejercicio todos los días.

**ACTÚA** y pon en práctica tu plan. Escoge la opción saludable a la hora de comer todos los días. Haz ejercicio durante por lo menos 10 minutos diarios.

**REFLEXIONA** sobre tu progreso. Trata de comer más comidas sanas. Haz un poco más de ejercicio cada día.

*Te sentirás bien. ¡Tu control de la diabetes mejorará!*

# TRATAMIENTO DE LA DIABETES CON MEDICAMENTOS

## ¿Puedo tomar pastillas en vez de inyecciones?

Algunas personas con diabetes tipo 2 controlan la glucosa en la sangre con dieta y actividad física. La mayoría también necesita pastillas. Algunas deben usar inyecciones de insulina. Recuerda, no hay un medicamento para la diabetes que es "mejor" para todos. El mejor plan para el control de la diabetes es el que funciona mejor para ti. Tú y tu equipo de control de la diabetes decidirán la mejor manera de controlarte la glucosa en la sangre.



## ¿Qué hacen los medicamentos para la diabetes?

Los dos tipos generales de medicamentos para la diabetes son pastillas e inyecciones.

**PASTILLAS:** Hay muchos tipos diferentes de pastillas para la diabetes. ¡Sacan nuevas casi todos los años! Cada pastilla tiene un efecto diferente en el cuerpo. Algunas pastillas para la diabetes ayudan al cuerpo a producir más insulina. Otras ayudan a que la insulina que ya tienes surta mejor efecto. Se pueden usar las pastillas solas, junto con otras pastillas o junto con insulina. Habla con tu equipo de control de la diabetes. Asegúrate de que los medicamentos que tomas se pueden combinar sin peligro.

**INYECCIONES:** Muchas personas con diabetes deben ponerse inyecciones de insulina. Es posible que las pastillas no les controlen la glucosa en la sangre suficientemente bien. Las inyecciones de insulina reemplazan la insulina que el páncreas ya no puede producir. Hay otros medicamentos que también se inyectan y ayudan a que la insulina surta mejor efecto. Estos medicamentos deben inyectarse para que funcionen como deben. No se deben tomar por vía oral.

## Estoy tomando todas mis pastillas. ¿Por qué no me está bajando la glucosa en la sangre?

Puede tomar varios días o incluso semanas para que los medicamentos surtan el debido

efecto. Es importante que te midas la glucosa en la sangre. Debes hablar con frecuencia con tu equipo de control de la diabetes. Si sigues teniendo alta la glucosa, es posible que tu médico o equipo de control de la diabetes considere cambiar tu plan de control para que te baje la glucosa.

### Mientras tanto:

- ▶ ¡No dejes de tomar tus pastillas!
- ▶ Trata de no frustrarte. Comunícate con tu equipo de control de la diabetes si necesitas ayuda.
- ▶ Es más probable que tengas efectos secundarios o que vuelvas a tenerlos si te saltas demasiadas pastillas.

## Estos medicamentos hacen que me sienta diferente. ¿Por qué?

Algunas personas sienten malestar cuando la glucosa en la sangre se acerca al nivel deseado. Infórmale a tu equipo de control de la diabetes si tienes:

- ▶ mareos o dolores de cabeza
- ▶ malestar estomacal o diarrea
- ▶ visión borrosa

Es posible que tengas cambios de corto plazo en la vista si la glucosa en la sangre te pasa de normal a alta o de alta a baja. Informa a tu equipo de control de la diabetes sobre cualquier cambio que tengas en la vista.

Recuerda, ¡no dejes de tomar tus pastillas!



### ¿Cómo puedo recordar que debo tomar mis pastillas o ponerme las inyecciones?

Prueba algunos de estos consejos para acordarte de tomar tus medicamentos:

- ▶ Pon notas adhesivas en el espejo del baño.
- ▶ Coloca recordatorios al lado del medidor de glucosa.
- ▶ Escribe recordatorios en tu calendario.
- ▶ No te molestes si tu mamá o papá te lo recuerda.
- ▶ Pon alarmas en tu reloj o celular.

### ¿Qué pasa si me olvido de las pastillas?

Llama a tu equipo de control de la diabetes apenas te des cuenta de que te olvidaste de tus medicamentos. Lo más probable es que aun así puedas tomarlos.

### ¿Qué pasa en los días festivos en que guardamos ayuno todo el día? ¿Qué hago?

Habla con tu equipo de control de la diabetes. Quizá debas dejar de tomar el medicamento ese día. O tal vez debas tomar una cantidad menor.

No hagas cambios en tu medicamento sin consultar primero con tu equipo de control de la diabetes. Mídete la glucosa en la sangre una o dos veces más los días que guardas ayuno o tienes un horario diferente. Toma agua con frecuencia durante el ayuno.

### Ahora estoy tomando pastillas. ¿Tendré que inyectarme insulina en algún momento?

Es una pregunta difícil. Es posible que al comienzo puedas controlar la glucosa en la sangre con la alimentación, actividad física y pastillas. Después de un tiempo es posible que las pastillas no basten. Tal vez dejes de producir suficiente insulina. Quizá entonces debas comenzar a inyectarte. Tal vez necesites pastillas además de insulina o insulina sola.

También es necesaria la insulina:

- ▶ Cuando estás enfermo. Con las enfermedades, la glucosa te puede subir tanto que necesitas insulina para bajarla.
- ▶ Inmediatamente después del diagnóstico. A veces las personas comienzan a usar insulina apenas reciben el diagnóstico. Esto le da al cuerpo la oportunidad de sanar. La insulina ayuda a bajar el nivel de glucosa en la sangre rápidamente. Entonces, las pastillas pueden surtir más efecto.

## El control de la diabetes con STAR

El control de la diabetes significa tomar decisiones, algunas fáciles y otras difíciles. Cuando te toque tomar una decisión, piensa en STAR:

**STOP o DETENTE** antes de decidir.

**TOMA UNA DECISIÓN** evaluando tus opciones. Piensa en el efecto que tendrán en ti.

**ACTÚA** y escoge la mejor opción para tu salud. ¡Los pasos pequeños producen juntos grandes resultados!

**REFLEXIONA** sobre tu progreso. Felicítate por tomar decisiones saludables.

# BAJO NIVEL DE GLUCOSA (HIPOGLUCEMIA) Y ALTO NIVEL DE GLUCOSA (HIPERGLUCEMIA)

El objetivo del control de la diabetes es mantener tu glucosa dentro de los límites deseados. Estos varían según la persona. Tú y tu equipo de control de la diabetes escogerán los límites deseados para ti.

## ¿CUÁLES SON TUS LÍMITES DESEADOS?

Mis límites deseados son \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

**¿Recuerdas las tres cosas que hacen que la glucosa en la sangre se mantenga dentro de los límites deseados?**

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

**STOP O DETENTE,  
TOMA UNA DECISIÓN,  
ACTÚA y REFLEXIONA  
sobre lo que es mejor  
para ti. Opta por comer  
sano, hacer ejercicio  
todos los días y tomar  
tus medicamentos a  
diario.**

(Respuesta: alimentación, actividad física, medicamentos)

## BAJO NIVEL DE GLUCOSA (HIPOGLUCEMIA)

Es posible que tu nivel de glucosa no se mantenga dentro de los límites deseados incluso cuando pones todo de tu parte. Cuando te baja la glucosa en la sangre más allá del límite deseado, tal vez sientas mal-estar. Un bajo nivel de glucosa en la sangre se llama *hipoglucemia*.

### ¿Qué causa el bajo nivel de glucosa en la sangre?

Un bajo nivel de glucosa en la sangre se produce cuando tienes demasiada insulina para la glucosa que hay en la sangre. La hipoglucemia no es muy común en personas con diabetes de tipo 2 que no están tomando insulina.

Algunas de las causas de un nivel bajo de glucosa en la sangre:

- ▶ Usaste demasiada insulina o demasiadas pastillas para la diabetes.
- ▶ No comiste nada después de tomar tu medicamento.
- ▶ Estás enfermo y no puedes comer tus comidas y meriendas usuales.
- ▶ Hiciste mucho más ejercicio de lo usual.

Algunas veces no se sabe la causa de un bajo nivel de glucosa en la sangre.

## BAJO NIVEL DE GLUCOSA (HIPOGLUCEMIA) Y ALTO NIVEL DE GLUCOSA (HIPERGLUCEMIA)

**¿Cómo te sientes cuando tienes la glucosa baja?**

Un bajo nivel de glucosa en la sangre tiene muchos síntomas e indicios comunes. Es posible que se te presenten muchos o solo algunos de estos:

- ▶ Mal humor
- ▶ Conducta inusual
- ▶ Confusión
- ▶ Sudor excesivo
- ▶ Temblores o debilidad
- ▶ Sueño
- ▶ Visión borrosa o dificultad para enfocar los ojos
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Hambre
- ▶ Falta de coordinación
- ▶ Humor cambiante
- ▶ Llorar sin motivo
- ▶ Pesadillas
- ▶ Sueño agitado

Cuando tengas duda, ¡mídete la glucosa! Incluso cuando sientes que está baja o actúas como si lo estuviera, mídetela para confirmarlo.

**¿Qué debo hacer si tengo bajo nivel de glucosa en la sangre?**

Si tienes síntomas y te parece que tienes la glucosa baja y te está bajando rápidamente, come o bebe algo con 15 gramos de carbohidratos, como 4 onzas (1/2 taza) de jugo.

Da los siguientes pasos:

**Primer paso. Mide.** Deja de hacer lo que estás haciendo. Mídete la glucosa con tu medidor. ¿Qué pasa si no tienes contigo tu medidor? Inicia el tratamiento como si supieras que tu nivel de glucosa en la sangre está bajo.

**Segundo paso. Inicia el tratamiento.** Come o bebe algo con 15 gramos de carbohidratos, por ejemplo:

- ▶ 4 onzas (1/2 taza) de jugo o bebida gaseosa regular (no de dieta)
- ▶ 5-6 caramelos (depende del tamaño)
- ▶ 3-4 tabletas de glucosa (depende del tamaño)
- ▶ 1 tubo pequeño de glaseado de torta
- ▶ 1 cucharada de miel, mermelada o sirope (regular, no de dieta ni "light")

**Tercer paso. Espera.** Espera 15 minutos. Tal vez tome todo ese tiempo para que el azúcar te llegue a la sangre. Esto se llama la regla 15-15: Come 15 gramos de carbohidratos y espera 15 minutos. Quédate quieto o recuéstate mientras esperas.

**Cuarto paso. Repite.** Vuélvete a medir la glucosa en la sangre 15 minutos después del tratamiento. Si sigues con la glucosa baja, repite el tratamiento con 15 gramos de carbohidratos.

**Quinto paso. Come.** Si falta más de una hora para tu próxima comida o merienda, come un bocadillo. Este debe incluir carbohidratos que duren más como:

- ▶ Medio sándwich de pavo
- ▶ 6 galletas de soda
- ▶ 15 papitas sin grasa
- ▶ 1 taza de leche descremada o con bajo contenido de grasa
- ▶ 3/4 taza de cereal

**Sexto paso. Llama.** Si no te sube la glucosa después de dos tratamientos, llama al número para atención de urgencia o emergencia para hablar con tu equipo de control de la diabetes.

¡No comas en exceso! Cuando tienes la glucosa baja, quizá te provoque comer más de 15 gramos de carbohidratos. ¡No lo hagas! Comer en exceso hará que te suba demasiado la glucosa.

**Cómo prevenir un bajo nivel de glucosa en la sangre**

Puedes hacer ciertas cosas para evitar tener la glucosa baja:

- ▶ Toma la dosis correcta de medicamentos para la diabetes. Nunca aumentes al doble la dosis a no ser que te lo indique tu equipo de control de la diabetes.
- ▶ No te saltes comidas después de tomar tu medicamento.
- ▶ Anota tu nivel de glucosa en la sangre en tu cuaderno. Si te baja la glucosa con frecuencia, habla con tu equipo de control de la diabetes.

Diles a las personas importantes en tu vida que tienes diabetes. Enséñales qué deben hacer si tienes la glucosa baja. Estas personas pueden ser:

- ▶ enfermeros escolares
- ▶ hermanos mayores
- ▶ abuelos
- ▶ entrenadores de tu equipo de deporte
- ▶ conductores del autobús escolar
- ▶ maestros
- ▶ personas que te cuidan
- ▶ amigos con los que pasas mucho tiempo
- ▶ compañeros de trabajo

Ponte algún tipo de identificación médica, como un collar o pulsera.



## ALTO NIVEL DE GLUCOSA (HIPERGLUCEMIA)

Incluso cuando pones todo de tu parte, puedes tener la glucosa demasiado alta. Cuando te sube la glucosa en la sangre por encima del límite deseado, tal vez sientas malestar. Un alto nivel de glucosa en la sangre se llama hiperglucemia.

### ¿Qué es un alto nivel de glucosa en la sangre?

La glucosa alta es cuando tienes demasiada glucosa y no tienes suficiente insulina en la sangre. Sin suficiente insulina, la glucosa no entra a las células del cuerpo para servir de fuente de energía.

Recuerda que la insulina abre la puerta de la célula para permitir que la glucosa ingrese a ella y salga de

la sangre. Sin suficiente insulina, la glucosa se queda atrapada en la sangre. Esto hace que tengas un alto nivel de glucosa en la sangre.

Algunas de las causas de un nivel alto de glucosa en la sangre:

- ▶ Comiste demasiado.
- ▶ Estás enfermo.
- ▶ Tienes demasiado estrés.
- ▶ Estás haciendo menos actividad física.
- ▶ Te olvidaste de usar insulina o tomar las pastillas para la diabetes.

A veces no sabes por qué te ha subido la glucosa en la sangre. Lo importante es tratarla de la mejor manera posible.

### ¿Cómo te sientes cuando tienes la glucosa alta?

Un alto nivel de glucosa en la sangre tiene muchos síntomas e indicios comunes. Es posible que se te presenten muchos o solo algunos de estos:

- ▶ Sed
- ▶ Cansancio
- ▶ Visión borrosa o dificultad para enfocar los ojos
- ▶ Necesidad de orinar con más frecuencia
- ▶ Debes levantarte de noche para orinar
- ▶ Piel o boca muy seca
- ▶ Infecciones por hongos (como tiña inguinal)

En caso de duda, ¡mídete la glucosa! La mejor manera de reconocer un alto nivel de glucosa en la sangre es midiéndotelo. Es posible que a veces no sientas nada distinto cuando tienes la glucosa alta.

### ¿Por qué me debo preocupar sobre un alto nivel de glucosa en la sangre?

¡Buena pregunta! Esta es la realidad sobre la glucosa alta:

REALIDAD. Con el tiempo, un alto nivel de glucosa en la sangre puede producir problemas de salud. El cuerpo no está preparado para un alto nivel de glucosa en la sangre. La glucosa alta te puede afectar los ojos, pies, riñones, vasos sanguíneos y el corazón.

REALIDAD. La glucosa alta puede causar malestar. Las personas tienen poca energía con un alto nivel de glucosa en la sangre.

REALIDAD. La glucosa alta puede hacer que tu cuerpo se deshidrate y que sientas la boca muy seca.

REALIDAD. La glucosa alta puede causar caries.

REALIDAD. La glucosa alta puede causar infecciones por hongos (como tiña inguinal).

### ¿Cuál es el tratamiento si tengo la glucosa alta?

Toma mucha agua o bebidas SIN azúcar.

La glucosa alta puede hacer que tu cuerpo se deshidrate o sientas la piel muy seca. Si no te sientes bien, llama a tu equipo de control de la diabetes.

Debes tomar aproximadamente una o dos tazas de bebidas de dieta (sin azúcar) cada hora. Estas son buenas opciones:

- ▶ agua
- ▶ bebidas con gas sin azúcar (sodas de dieta)
- ▶ mezclas en polvo para bebidas con sabor y sin azúcar
- ▶ postres con gelatina sin azúcar
- ▶ paletas o raspadillas sin azúcar
- ▶ té o café sin azúcar
- ▶ caldo o sopa de cebolla

### Llama a tu equipo de control de la diabetes

Es importante que llames a tu médico o instructor de diabetes si pasa cualquiera de lo siguiente:

- ▶ vomitas
- ▶ no puedes comer o beber
- ▶ tienes la boca muy seca
- ▶ tienes fiebre

# OPCIONES DE ALIMENTOS SANOS

## CÓMO MANTENERSE SALUDABLE CON DIABETES: PASOS SIMPLES PARA COMER SANO

Comer sano puede mantener bajo control la glucosa en la sangre. Comer sano también evita que aumentes de peso. Empieza con los siguientes pasos.

### Primer paso. Evita las bebidas con azúcar, como los jugos, bebidas deportivas y con gas. En vez, opta por beber:

- ▶ Agua—Toma entre seis y ocho vasos al día
- ▶ Bebidas gaseosas de dieta (como sodas de dieta)
- ▶ Bebidas dietéticas (como agua con sabor y sin azúcar)
- ▶ Leche descremada o con 1% de grasa—Hasta tres tazas al día



### Segundo paso. ¡Come porciones adecuadas! Entérate de cuánto comes en las comidas y meriendas.

- ▶ Usa una taza para medir.
- ▶ Las porciones de carne en una comida deben ser del tamaño de una baraja de cartas.
- ▶ Usa bolsitas para servirte la porción adecuada de bocadillos.
- ▶ Come un sándwich en vez de dos.
- ▶ Sírvelte la comida en el plato antes de sentarte a comer. Evita poner fuentes grandes de comida en la mesa de donde te puedas servir.
- ▶ Siempre deja comida en el plato.

### Tercer paso. No te saltes comidas. Trata de comer tres comidas al día.

- ▶ ¡Toma desayuno!
- ▶ Evita comer tarde de noche.
- ▶ Si tienes hambre entre comidas, escoge bocadillos sanos.



## Ahora que tengo diabetes, ¿debo renunciar a mi comida preferida?

¡No! Todavía puedes disfrutar la mayoría de los alimentos que te encantan. Aprenderás que cada tipo de alimento tiene un efecto diferente en la glucosa en la sangre. También aprenderás que la cantidad que comes es importante.

La unidad de energía en los alimentos se llama caloría. El cuerpo usa calorías para realizar actividades, crecer y también para mantenerse saludable. Necesitas calorías para hacer las actividades de todos los días. El cuerpo quema más calorías cuando caminas, juegas y estás en movimiento. Tu equipo de control de la diabetes te ayudará a decidir cuánta energía (calorías en los alimentos y bebidas) necesitas a diario para mantenerte saludable.

## ¿DE DÓNDE VIENEN LAS CALORÍAS?

Las calorías vienen de tres tipos de alimentos: carbohidratos, proteínas y grasas. Los carbohidratos tienen el mayor efecto en tu nivel de glucosa en la sangre.

### CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos se encuentran en muchos alimentos, incluidos:

- ▶ pan
- ▶ fideos
- ▶ tortillas
- ▶ bollos
- ▶ menestras
- ▶ vegetales con almidón (maíz, arvejas o guisantes, papas, boniatos o camotes, zapallos o calabazas)
- ▶ yuca o mandioca
- ▶ plátano
- ▶ taro
- ▶ castañas de agua
- ▶ arroz
- ▶ cereales
- ▶ galletas
- ▶ frutas
- ▶ leche
- ▶ yogur
- ▶ helados
- ▶ azúcar
- ▶ mermelada
- ▶ miel
- ▶ sirope
- ▶ postres
- ▶ la mayoría de los bocadillos
- ▶ vegetales sin almidón (brócoli, lechuga, tomates, col, coliflor, zanahoria)

¡Escoge carbohidratos saludables la mayoría del tiempo! Prueba estos:

- ▶ pan y cereal de grano integral, como avena
- ▶ fruta fresca o enlatada en jugo o agua
- ▶ leche y yogur con bajo contenido de grasa
- ▶ fideos de trigo integral, arroz integral hervido o al vapor, cebada, trigo integral
- ▶ papa al horno con cáscara
- ▶ vegetales (de cualquier tipo)
- ▶ menestras (frijoles blancos o rojos, pallares, chile, lentejas, arvejas)
- ▶ bocadillos como pretzels, chips al horno, palomitas de maíz con bajo contenido de grasa, galletas Graham o de animales, galletas de pececitos y paletas sin azúcar

### Vegetales con y sin almidón

Hay dos tipos de vegetales. Los vegetales con almidón, como maíz, papas y arvejas, tienen muchos carbohidratos. Pueden hacer que te suba la glucosa en la sangre. Los vegetales sin almidón tienen pocos carbohidratos. Puedes disfrutar de ellos sin prácticamente ningún efecto en la glucosa.

Los vegetales sin almidón están repletos de fibra y nutrientes. Contribuyen a que te sientas lleno. Te ayudan a comer porciones saludables en cada comida.

Si usas mucho aceite, grasa, queso y salsas cremosas agregas calorías. En vez, prueba preparar los vegetales al vapor o al horno. ¡Añádelos a todas las comidas!

- ▶ aguacate
- ▶ alcachofa
- ▶ apio
- ▶ berenjena
- ▶ berro
- ▶ betarraga, betabel o remolacha
- ▶ brócoli
- ▶ brotes de soja
- ▶ calabacín o zapallito
- ▶ cebolla
- ▶ champiñones u hongos
- ▶ col
- ▶ col china
- ▶ col de Bruselas
- ▶ col rizada
- ▶ coliflor
- ▶ espárragos
- ▶ espinaca
- ▶ frijoles verdes o vainitas
- ▶ frijolillos
- ▶ hojas de mostaza
- ▶ hojas de nabo
- ▶ lechuga de hoja oscura
- ▶ lechuga iceberg
- ▶ lechuga romana
- ▶ mezcla de verduras
- ▶ para ensalada
- ▶ nabo
- ▶ okra o quingombó
- ▶ pepino
- ▶ pimientos rojos
- ▶ pimientos verdes
- ▶ repollo verde
- ▶ tomate
- ▶ zanahoria

## OPCIONES DE ALIMENTOS SANOS

**La fibra es un carbohidrato sano**

Sabemos que los carbohidratos son un aspecto importante de comer sano. Nos dan energía para hacer actividad física y crecer debidamente. Pero no todos los carbohidratos tienen el mismo efecto en el cuerpo.

Algunos carbohidratos se digieren muy rápido en el cuerpo. Esto puede causar que la glucosa en la sangre te suba mucho. Otros carbohidratos se digieren más lentamente. Contienen una capa con mucha fibra y se procesan más lentamente. Te llena o sea que te sientes satisfecho más tiempo. Esto puede ayudar a que comas menos. ¡También puede ayudarte a perder peso!

La fibra puede actuar como un cepillo de fregar dentro del cuerpo. Ayuda a eliminar la grasa extra en

la sangre. Esto puede proteger el corazón. Tiene sentido comer fibra adicional. ¡Escoge carbohidratos sanos con fibra!

**Maneras rápidas de agregar fibra a tu plan de alimentación**

Incluye un cereal o pan con mucha fibra en el desayuno o como bocadillo en la noche..

- ▶ Escoge avena o cereales de salvado con 4 gramos de fibra o más, por porción.

Comienza a comer granos integrales como arroz, cebada o salvado integral.

- ▶ Prueba comer fideos de trigo integral en vez de los regulares.
- ▶ No los cocines demasiado.
- ▶ Agrega avena o salvado molido en el molde de carne, panes y pastelitos.

Proponte comer una porción de menestras dos o tres veces por semana.

- ▶ Agrega frijoles rojos, pintos o negros, o garbanzos a las sopas y ensaladas.
- ▶ Usa menestras en vez de carne en el chile.

Proponte comer cinco porciones de frutas y verduras al día.

- ▶ Come fruta en vez de tomar jugo.
- ▶ Agrega fruta al cereal.
- ▶ Come una manzana o naranja como bocadillo entre comidas.
- ▶ Corta zanahoria o apio en trozos y ponlos en bolsitas que puedas llevar contigo y comer como bocadillo.
- ▶ Mezcla espinaca o brócoli picado en la salsa de tallarines o zanahoria rallada en la mezcla de pastelitos.

**PROTEÍNA**

La proteína genera y repara los músculos. La proteína también es una buena fuente de energía para el cuerpo. Escoge proteínas magras o con bajo contenido de grasa.

Hay proteína en las carnes y los productos lácteos:

- |             |                |          |
|-------------|----------------|----------|
| ▶ Pollo     | ▶ Leche        | (maní)   |
| ▶ Cerdo     | ▶ Pavo         | ▶ Venado |
| ▶ Menestras | ▶ Pescado      | ▶ Huevos |
| ▶ Res       | ▶ Mantequilla  | ▶ Pato   |
| ▶ Tofu      | ▶ de cacahuete | ▶ Queso  |

**GRASA**

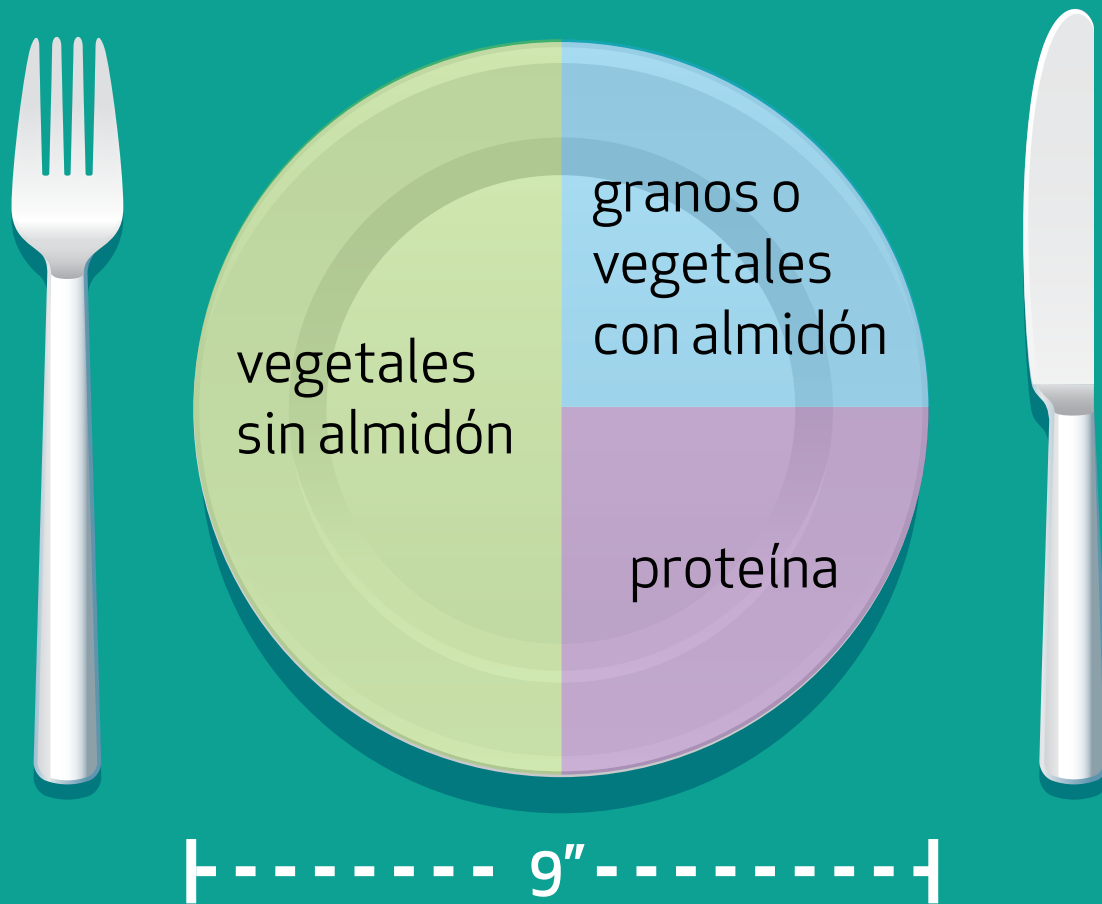
La grasa ayuda a llevar las vitaminas a las células. Hay grasa en los siguientes alimentos:

- |                                                |                                        |                         |
|------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------|
| ▶ Margarina                                    | ▶ Aceites                              | ▶ Nueces y semillas     |
| ▶ Mantequilla                                  | ▶ Aliños                               | ▶ Coco                  |
| ▶ Cremas (de leche, light, agria, queso crema) | ▶ Grasa y manteca, tocino y salchichón | ▶ Aguacates y guacamole |
|                                                |                                        | ▶ Quesos                |

**¿Debo estar al tanto de la grasa en la comida?**

¡Sí! La grasa da sabor a la comida, y el cuerpo necesita un poco de grasa todos los días. Pero demasiada grasa añade muchas calorías adicionales. Puede hacer que aumentes de peso. El exceso de grasa tampoco es bueno para el corazón. Escoge alimentos con menos grasa la mayoría del tiempo. Colabora con tu equipo de control de la diabetes o nutricionista para informarte más sobre las proteínas con bajo contenido de grasa y las grasas sanas.

Ver el Anexo 1, Selección de alimentos con bajo contenido de grasa, y el Anexo 2, Cómo interpretar las etiquetas de alimentos.



## SÍRVETE UN PLATO BUENO PARA LA SALUD

Saber cuánto comer puede ser difícil. Una manera de calcular el tamaño de tus porciones es usar el "método del plato":

Asegúrate de que tu plato no mida más de 9 pulgadas de un extremo a otro

- ▶ Llena la mitad de tu plato con vegetales sin almidón
- ▶ Llena  $\frac{1}{4}$  de tu plato con proteína
- ▶ Llena  $\frac{1}{4}$  de tu plato con granos o vegetales con almidón
- ▶ Escoge alimentos ricos en calcio para la mayoría de las comidas (leche con bajo contenido de grasa; leche de soja, arroz o almendras, o yogur)
- ▶ Asegúrate de que la comida en tu plato no tenga más de 1 pulgada de alto

### ¿Qué pasa si todavía tengo hambre después de una comida?

Primero, come lentamente. Dale al estómago suficiente tiempo para indicarle al cerebro que está lleno. Esto toma aproximadamente 20 minutos. Si todavía tienes hambre, come más vegetales sin almidón para ayudarte a sentirte satisfecho. Toma agua.

Lávate los dientes para que tengas una buena sensación en la boca. Quizá te quite el hambre.



## DULCES Y GOLOSINAS

Puedes disfrutar tu postre o golosina preferida de vez en cuando. Debes estar atento a cuánto comes y con qué frecuencia. Haz más actividad física los días que comes postre. Eso te ayudará a nivelar la glucosa en la sangre.

Consejos que debes recordar:

- ▶ Come una porción pequeña.
- ▶ Comparte el postre con otros.
- ▶ Haz más ejercicio los días que comes postre.

## BOCADILLOS SANOS

Las meriendas pueden ser parte de una alimentación sana. Un bocadillo saludable te puede llenar. Puede ayudarte a no tener demasiada hambre en la próxima comida. Come un bocadillo saludable si pasan más de cuatro horas entre comidas. Estas son algunas ideas de bocadillos saludables:

- ▶ 3 tazas de palomitas de maíz (popcorn) sin mantequilla
- ▶ 8 onzas de yogur descremado
- ▶ una fruta fresca
- ▶ fruta enlatada "en su jugo"
- ▶ un plátano
- ▶ 8-16 galletas de animalitos
- ▶ 5 galletas wafer de vainilla
- ▶ 4-8 pretzels de trigo integral
- ▶ 2 rebanadas de pan de trigo integral con aproximadamente 1 cucharada de mermelada
- ▶ una barra de granola con bajo contenido de grasa
- ▶ 2 galletas Graham cuadradas
- ▶ media toronja
- ▶ 15 uvas
- ▶ 15 totopos o chips de tortilla horneada con salsa
- ▶ un pan pita pequeño relleno de vegetales
- ▶ galletitas para sopa
- ▶ batido hecho en casa con 8 onzas de yogur, 1/2 taza de leche con 1% de grasa, 1/2 taza de fruta, un
- ▶ paquete de sustituto de azúcar
- ▶ dos rebanadas de pan light de trigo integral con 1 cucharada de queso crema de bajo contenido de grasa
- ▶ 1/2 taza de cereal seco con 1 taza de leche de bajo contenido de grasa o yogur descremado
- ▶ 1 taza de bayas con 1 taza de yogur descremado
- ▶ media taza de sopa con bajo contenido de grasa

Hay muchas maneras de comenzar a comer más sano. Pero no trates de hacer mucho a la vez. Comienza por hacer cambios mínimos. Encuentra otras maneras de comenzar a hacer cambios positivos para tu salud. Visita [diabetes.org/smallsteps](http://diabetes.org/smallsteps)

Piensa en dos cosas que puedes hacer para comenzar a comer más sano y ayudarte a controlar la diabetes:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### Control de la diabetes con STAR

El control de la diabetes significa tomar decisiones, algunas de ellas fáciles y otras difíciles. Cuando tengas que decidir, piensa en STAR:

**STOP o DETENTE** antes de tomar una decisión.

**TOMA EN CUENTA** tus opciones. Piensa en cómo te afectarán.

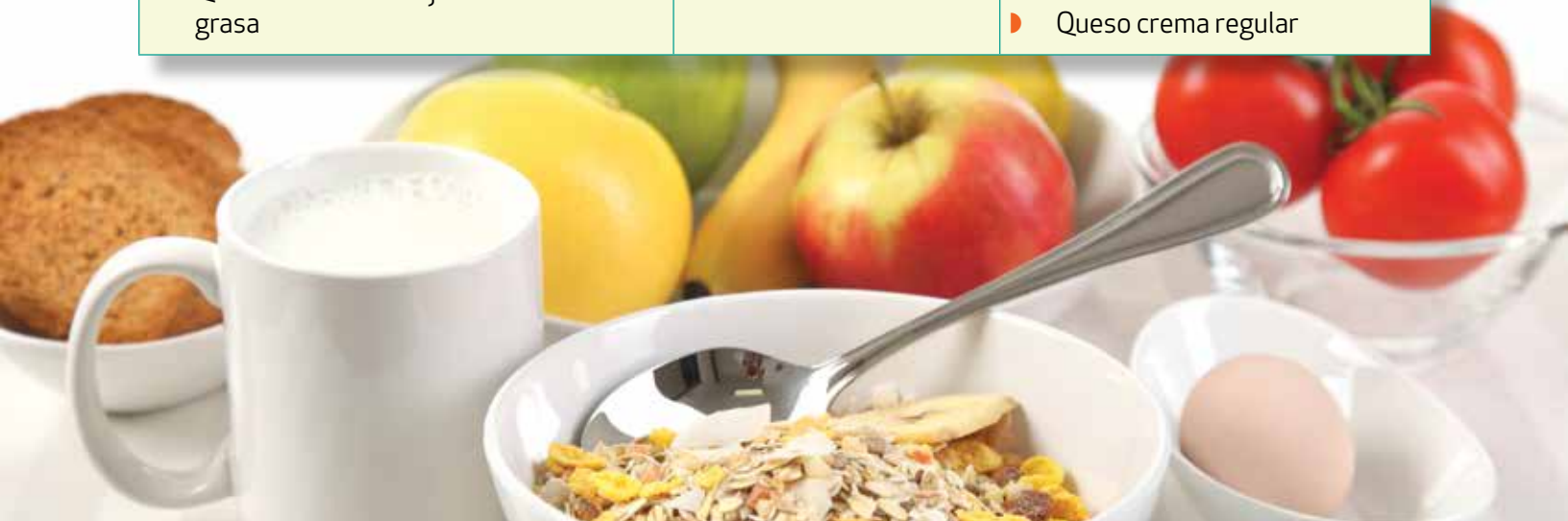
**ACTÚA** y escoge la mejor opción para tu salud. ¡Los pasos pequeños producen juntos grandes resultados!

**REFLEXIONA** sobre tu progreso. Felicítate por tomar decisiones saludables.

# SELECCIÓN DE ALIMENTOS CON BAJO CONTENIDO DE GRASA

## ALIMENTOS PARA EL DESAYUNO

Consumir todos los días en moderación	Una vez a la semana	Evita consumir casi siempre
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Claras de huevo</li> <li>▶ Sustituto líquido de huevos</li> <li>▶ Productos de soja para el desayuno</li> <li>▶ Huevo duro</li> <li>▶ Burrito de desayuno con un huevo, salsa y queso con poco contenido de grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Jamón canadiense (1 tajada)</li> <li>▶ Salchichón de pavo (1 tajada)</li> <li>▶ Burrito de desayuno con salchichón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Salchichón de cerdo</li> <li>▶ Tocino</li> <li>▶ Panecillo con huevo</li> <li>▶ Panecillo con huevo y salchichón</li> <li>▶ Croissant con huevo o salchichón</li> <li>▶ Panecillo con huevo, tocino y salchichón</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Queso descremado o con poco contenido de grasa</li> <li>▶ Requesón con poco contenido de grasa</li> <li>▶ Una tajada de queso con 2% de grasa</li> <li>▶ 1 cucharada de queso crema de bajas calorías (light)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cualquier queso con 5 gramos de grasa o más por porción</li> <li>▶ Requesón regular</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Aceite en aerosol sin grasa</li> <li>▶ Margarina con poco contenido de grasa en recipiente o botella</li> <li>▶ Queso crema con bajo contenido de grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Queso crema (límitate a 2 cucharadas por comida)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mantequilla</li> <li>▶ Margarina</li> <li>▶ Manteca</li> <li>▶ Grasa de tocino</li> <li>▶ Queso crema regular</li> </ul>



## ALIMENTOS PARA EL ALMUERZO Y LA COMIDA

Consumir todos los días con moderación	Consuma una vez a la semana	Evita consumir casi siempre
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pechuga, muslo o pierna de pollo (sin piel); al horno o a la parrilla</li> <li>▶ Pechuga de pavo (sin piel)</li> <li>▶ Jamón de pavo</li> <li>▶ Pechuga molida de pavo</li> <li>▶ Trocitos de pollo de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pedacitos o <i>nuggets</i> de pollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Alitas de pollo</li> <li>▶ Salchichón</li> <li>▶ Salami</li> <li>▶ Paté de hígado</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Atún enlatado en agua</li> <li>▶ Trucha, bacalao o pescado blanco; al horno o a la parrilla</li> <li>▶ Jamón fresco o lomo de cerdo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Chuletas</li> <li>▶ Embutidos de jamón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pescado frito</li> <li>▶ Pollo frito</li> <li>▶ Enrollado de cerdo</li> <li>▶ Costillas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Acompañamiento de fideos con salsa de tomate</li> <li>▶ Pechuga de pollo al horno o a la parrilla</li> <li>▶ Sándwich o ensalada de pollo a la parrilla</li> <li>▶ Burrito de frijoles</li> <li>▶ Taco de pollo sin crema agria</li> <li>▶ Enrollado de pechuga de pollo o pavo</li> <li>▶ Sándwich de pavo o asado</li> <li>▶ Pollo o pescado (sin empanizar ni freír) con vegetales y arroz o bolas de masa al vapor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pizza (con vegetales en vez de carne)</li> <li>▶ Sándwich de pechuga de pollo empanizada</li> <li>▶ Sándwiches congelados o empanadas</li> <li>▶ Porción pequeña de papas fritas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sándwiches de albóndigas</li> <li>▶ Pizza con corteza rellena</li> <li>▶ Ensalada de taco, taco de lechuga, tomate y tocino</li> <li>▶ Tortilla o burrito supremo</li> <li>▶ Burrito grande de carne</li> <li>▶ Nachos supremos</li> <li>▶ Cáscaras de papa rellenas</li> <li>▶ Jalapeños arrebozados</li> <li>▶ Salchichas, salchichas con chile</li> <li>▶ Papas fritas con queso, porción grande de papas fritas</li> <li>▶ Sándwiches tipo submarino</li> <li>▶ Arroz frito, bolas fritas de masa</li> <li>▶ Pollo o pescado empanizado</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Salchichas con bajo contenido de grasa</li> <li>▶ Queso descremado o con bajo contenido de grasa</li> <li>▶ Requesón con bajo contenido de grasa</li> <li>▶ Solo una tajada de queso con 2% de grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tajadas de queso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Queso adicional</li> <li>▶ Requesón regular</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hamburguesas de vegetales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Una hamburguesa con queso (cheeseburger)</li> <li>▶ Hamburguesa (pequeña)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <i>Cheeseburger</i> doble</li> <li>▶ <i>Cheeseburger</i> con tocino</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sopa con bajo contenido de grasa</li> <li>▶ Fruta fresca</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cremas o sopas con queso</li> <li>▶ Sopa de fideos Ramen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Aliño con bajo contenido de grasa</li> <li>▶ Mayonesa con bajo contenido de grasa</li> <li>▶ Mostaza</li> <li>▶ Salsa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Aliño regular (máximo 2 cucharadas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Aliño o mayonesa regular</li> <li>▶ Crema agria</li> </ul>

# CÓMO INTERPRETAR LAS ETIQUETAS DE ALIMENTOS

Medir y calcular es una buena manera de aprender el tamaño correcto de las porciones. Leer las etiquetas de los alimentos puede ayudarte a aprender cuál es el tamaño de la porción para cada tipo de comida. ¡También puede abrirte una ventana al mundo de la alimentación sana! Las etiquetas de los alimentos te permiten incorporar cualquier alimento a tu plan de alimentación sana.

Examinemos esta etiqueta de un cereal de trigo integral:

## Primer paso. Lee el tamaño de la porción.

"Serving size," te dirá el tamaño de la porción a la que corresponden los datos nutricionales. Este no va a ser el tamaño de tu porción, necesariamente. La cantidad de calorías aumenta a medida que el tamaño de la porción aumenta.

Esta etiqueta dice que si comes  $\frac{3}{4}$  taza de este cereal, consumirás 100 calorías, 0.5 gramos de grasa, 23 gramos de carbohidratos en total y 3 gramos de fibra.

## Segundo paso. Lee los gramos bajo el total de carbohidratos.

"Total Carbohydrates" te dirá cuántos carbohidratos estás comiendo en total con cada porción. Ni siquiera tienes que leer los azúcares o "sugars" en la etiqueta.

- ▶ Trata de escoger alimentos que tienen en total 25 gramos de carbohidratos o menos, por porción.
- ▶ Escoge alimentos que tienen 3 gramos de fibra o más, por porción.

## Tercer paso. Lee las calorías y la grasa total

Trata de escoger alimentos con un máximo de 3 gramos de grasa total (*total fat*) por cada porción de 100 calorías. Otra manera de escoger es leer el "% de valor diario" o "*% Daily Value*" de grasa. Escoge alimentos que tengan 8% o menos del valor diario de grasa total.

Recuerda que, si comes una porción más grande de la indicada, consumes más calorías, grasa y carbohidratos. Por ejemplo, si comes 1.5 tazas de este cereal, comerás dos veces la cantidad de todo. Consumirás 200 calorías, 1 gramo de grasa, 46 gramos de carbohidratos y 6 gramos de fibra.

## Información nutricional

Cantidad de una porción  
 $\frac{3}{4}$  de 1 taza (30g)

**Cantidad por porción**

**Calorías 100**

Calorías de grasa 4

Porcentaje (%) del valor diario\*

**Grasas totales 0.5 g 1%**

Grasas saturadas 0.1 g 1%

Grasas trans 0 g

**Colesterol 0 mg 0%**

**Sodio 190 mg 8%**

**Potasio 90 mg 3%**

**Carbohidratos totales 23 g 8%**

Fibras dietéticas 3 g 11%

Azúcares 5 g

Azúcares de alcohol

**Proteínas 2 g**

**Vitamina A 500 iu 10%**

**Vitamina C 60 mg 100%**

**Calcio 1000 mg 100%**

**Hierro 18 g 100%**

**ACTIVIDAD FÍSICA**

**Haz un plan**

- ▶ Escoge ejercicios que disfrutas.
- ▶ Inicia gradualmente tu plan de ejercicio. Luego tu capacidad de hacer actividad todos los días irá aumentando en duración, intensidad y nivel de energía.

- ▶ Nota el impacto del ejercicio en tu peso y nivel de glucosa en la sangre.
- ▶ ¿Ves que te sientes bien y tienes más energía?

Haz una lista de toda la actividad física que haces. Puedes leerla más adelante y ver cuánto has hecho. Usa un cuadro para anotar todo.

ACTIVIDAD/ EJERCICIO	DÍA/FECHA	DURACIÓN	NOTAS	¿GLUCOSA?
<b>Ejemplo:</b> baloncesto	Lunes, 19/11/13	1 hora	Jugué pelota con amigos ¡Buen ejercicio y divertido!	Un poco alta hoy pero bajó después del baloncesto

**Control de la diabetes con STAR**

El control de la diabetes significa tomar decisiones, algunas de ellas fáciles y otras difíciles. Cuando tengas que decidir, piensa en STAR:

**STOP o DETENTE** antes de tomar una decisión.

**TOMA EN CUENTA** tus opciones. Piensa en cómo te afectarán.

**ACTÚA** y escoge la mejor opción para tu salud. ¡Los pasos pequeños producen juntos grandes resultados!

**REFLEXIONA** sobre tu progreso. Felicítate por tomar decisiones saludables.



# ACTIVIDAD FÍSICA

## ¿Por qué la actividad física es importante?

- ▶ Para ponerte en forma
- ▶ Para mantenerte fuerte
- ▶ Para divertirti a solas y con otras personas
- ▶ Para perder peso
- ▶ Para mejorar tu nivel de glucosa en la sangre

## Hay tres tipos de actividad física:

- ▶ Ejercicios aeróbicos
- ▶ Ejercicios con peso
- ▶ Actividades recreativas

## EJERCICIOS AERÓBICOS: PONTE EN FORMA

### ¿Por qué es importante hacer ejercicios aeróbicos?

Los ejercicios aeróbicos usan los músculos más grandes. Fortalecen el corazón y los pulmones. También ayudan a controlar tu peso y darte energía.

Son ejemplos de ejercicios aeróbicos:

- ▶ Bailar rápido
- ▶ Caminar rápido
- ▶ Hacer deportes en equipo como baloncesto, fútbol, béisbol y voleibol
- ▶ Hacer karate
- ▶ Hacer yoga y Pilates

- ▶ Montar bicicleta
- ▶ Nadar
- ▶ Patinar
- ▶ Remar
- ▶ Saltar soga
- ▶ Trotar o correr

### ¿Con qué frecuencia debo hacerlos?

Trata de hacer un poco de ejercicio aeróbico una hora al día, la mayoría de los días de la semana. Si recién comienzas a hacer ejercicio, aumenta gradualmente el tiempo de ejercicio. Comienza con 10 a 15 minutos diarios. Luego incrementa hasta llegar a una hora diaria.

## EJERCICIOS CON PESO: MANTENTE FUERTE

### ¿Por qué es importante hacer ejercicios con pesas?

Para mantener el equilibrio y la buena postura se necesitan músculos fuertes. La fortaleza muscular también ayuda a evitar lesiones.

Hay tres tipos principales de ejercicios con pesas.

- ▶ **Ejercicios que usan tu propio peso:** Prueba hacer flexiones de brazos, sentadillas y abdominales.

- ▶ **Ejercicios con pesas de mano:** Usa diversos tipos de pesas u objetos de la casa como latas de sopa o recipientes de leche llenos de agua.
- ▶ **Ejercicios con aparatos de pesas y pesas libres:** Aumenta tu fuerza y tono muscular. Trata de usar el gimnasio de la escuela o centro comunitario.

Trata de hacer ejercicios con peso tres a cuatro veces por semana.



# ACTIDADES RECREATIVAS: DIVIÉRTETE

## ¿Por qué es importante hacer actividades recreativas?

Hacer una actividad a solas te permite dedicarte tiempo a ti mismo. Hacer actividad con tus amigos, familiares o compañeros de clase te permite divertirte con otros. Además, ¡las actividades recreativas pueden aliviar el estrés!

Estos son ejemplos de actividades recreativas que puedes hacer solo o con otras personas:

- ▶ Practicar deportes
- ▶ Bailar
- ▶ Caminar al aire libre
- ▶ Ir de compras con amigos

Menciona algunas de tus actividades recreativas preferidas:

A solas: \_\_\_\_\_

---



---



---



---

Con otros: \_\_\_\_\_

---



---



---



---

**Trata de hacer actividades recreativas por lo menos una o dos veces por semana.**

## Consejos para hacer actividades recreativas de forma saludable:

- ▶ No te olvides de hacer ejercicios de estiramiento antes y después de hacer ejercicio. La flexibilidad ayuda a protegerte de lesiones.
- ▶ Mantén sanos los pies. Un nivel alto de glucosa en la sangre puede afectar los pies. Asegúrate de usar zapatos que te quedan bien para que no te salgan ampollas ni llagas en los pies.
- ▶ Asegúrate de que tu nivel de glucosa en la sangre está dentro de los límites deseados.
- ▶ Familiarízate con los síntomas de la glucosa muy alta o baja.
- ▶ Lleva tu medidor de glucosa, medicamento para la diabetes y un bocadillo con 15 gramos de carbohidratos en caso de que te baje la glucosa.
- ▶ Pregúntale a tu equipo de control de la diabetes si hay veces en que no debes hacer ejercicio, como por ejemplo cuando tienes la glucosa demasiado alta.
- ▶ Si tienes cualquier inquietud, pregúntale a tu médico o equipo de control de la diabetes.



# CÓMO FIJAR OBJETIVOS, RESOLVER PROBLEMAS Y CONTROLAR EL ESTRÉS

## FIJAR OBJETIVOS

Quizá te fijes objetivos en casa: "Voy a ordenar mi dormitorio para poder salir más tarde". O quizá los fijes en la escuela: "Voy a estudiar matemática una hora esta noche". Los objetivos también te pueden ayudar a controlar la diabetes.

Los objetivos nos ayudan a saber si nuestros esfuerzos han sido eficaces. Nos hacen sentir felices de triunfar. Ponte objetivos que puedas alcanzar y que te ayuden a sentirte bien contigo mismo. Te aconsejamos que:

- ▶ **escojas un objetivo que es importante para ti.** Te sentirás más motivado para trabajar en lo que es importante para ti.
- ▶ **fijes un objetivo que represente un desafío pero que sea realista.** De esa manera, te sentirás feliz cuando lo logres. Puedes dividir un gran objetivo en varios pasos más pequeños. Cada paso puede ser un objetivo diferente.
- ▶ **seas específico al describir tu objetivo.** En vez de "hacer más ejercicio" puedes tratar de "caminar diez cuadras todos los días a la escuela".
- ▶ **te asegures de que puedes evaluar tu progreso.** Esto te ayudará a estar al tanto de cómo te va y ayudará a mantenerte motivado. Puedes contar las veces que haces algo, cuánto tiempo lo haces o cuánto haces.
- ▶ **le cuentes a alguien** (un padre, amigo o maestro) sobre tu objetivo para que pueda apoyarte.
- ▶ **¡te recompenses!** Nos sentimos bien cuando recibimos un premio por algo. Cuando alcances tu objetivo, ¡recompénsate! ¿Necesitas ideas sobre cómo premiarte? Pídele a tu mamá o papá que te ayude a escoger un buen premio por todo el trabajo arduo que has estado haciendo. Estas son algunas ideas: Anda a ver una película, compra un libro o ve de compras con tus amigos.

**Este cuadro te puede ayudar a fijar un objetivo específico por el cual esforzarte.**

Objetivo general:
¿Por qué este objetivo es importante para mí?
¿Por qué representa un desafío pero es realista?
¿Cómo voy a evaluar mi progreso?
¿A quién le voy a contar para que pueda apoyarme?
¿Cuál será mi recompensa?

# CÓMO RESOLVER PROBLEMAS

A veces, te va a ser difícil alcanzar tu objetivo. Y surgirán otros problemas que debes resolver. Ya conoces el método STAR. Veamos cómo se aplica a los objetivos.

## El método STAR:

**STOP o DETENTE:** ¿Cuál es el problema o la pregunta?

**TOMA EN CUENTA:** ¿Cuáles son las soluciones o respuestas posibles?

**ACTÚA:** Escoge la mejor solución o respuesta ¡y ponla en práctica!

**REFLEXIONA:** ¿Surtió efecto? ¿Qué sucedió?

Este es un ejemplo de cómo puedes usar STAR para resolver un problema.

Digamos que estás comiendo cuatro bocadillos al día. Tu objetivo es comer uno solo al día. Te cuesta mucho cumplir con este objetivo.

**STOP.** Si te detienes, notarás el problema. Has estado comiendo cuatro bocadillos al día. Te cuesta mucho limitarte a un solo bocadillo al día.

**TOMA** todo en cuenta. Quizá te preguntes si debes comenzar con un objetivo más realista. Pasar de cuatro bocadillos a solo uno al día es un cambio significativo. Tienes hambre ¡y te cuesta hacerlo!

**ACTÚA** y decide fijarte un objetivo más realista. Dos bocadillos al día es más realista. Cuando te sientas más seguro podrás lograr este nuevo objetivo.

Después de una semana, puedes **REFLEXIONAR**. Notas que en cinco de los siete días, solo comiste dos bocadillos. Un día comiste tres, ¡pero otro día solo comiste uno!

Lograste resolver el problema y te fijaste un objetivo más realista. ¡Asegúrate de recompensarte!

# CONTROL DEL ESTRÉS

El control de la diabetes puede afectar diversos aspectos de tu vida. Puede ser estresante. Recuerda que muchas personas te aman y quieren ayudarte. A veces, basta con pedir ayuda.

## Pide ayuda

Consigue apoyo de otras personas. Pídele a tu mamá, papá, hermano u otro familiar que te ayude y se asegure de que tengas todos los suministros que necesitas.

En la escuela, puedes ayudar al resto de tu clase a aprender sobre la diabetes. Así comprenderán mejor por lo que pasas y lo que haces al respecto. También le puedes pedir a un amigo que te ayude con la diabetes. Un amigo se puede asegurar de que tu diabetes esté bajo control en fiestas u otros eventos.

Las leyes federales protegen a las personas con diabetes. Tienes el derecho a cuidarte la diabetes en la escuela. Si piensas que te están tratando injustamente en la escuela porque tienes diabetes, llama al 1-800-DIABETES o visita [diabetes.org/safeatschool](http://diabetes.org/safeatschool) para averiguar más.

## Siéntete orgulloso

A menudo la opinión que tenemos de nosotros mismos depende de lo que los otros piensan de nosotros. Quizá creas que eres demasiado bajo o alto. Quizá pienses que tienes cabello demasiado lacio o crespo. Quizá te preocupe tu peso. Todas estas cosas están relacionadas con tu autoestima o qué tan bien te sientes CONTIGO mismo.

A estas alturas, lo más probable es que tengas una opinión sobre la diabetes. Pide el apoyo que necesitas. Controla tu estrés para que no sientas que la diabetes no te deja ser tú mismo. ¡Es posible tener diabetes y sentirte bien contigo mismo!



# ADOLESCENCIA CON DIABETES

El control de la diabetes puede ser agotador a cualquier edad. Hay mucho que hacer. Puede ser particularmente difícil cuando estás pasando por tantas cosas a la vez en tu vida.

La adolescencia es un período de cambios físicos. El cuerpo comienza a producir nuevas hormonas a medida que madura.

Estas hormonas hacen que te sientas estresado o malhumorado. Cuando te sube o baja la glucosa, te puede cambiar el humor.

Las muchachas notan que les cambia el nivel de glucosa en la sangre justo antes o durante su período menstrual. Esto se debe a cambios hormonales.

La próxima vez que te cambie el humor o te sientas realmente estresado, acuérdate de medirte la glucosa en la sangre. Quizá descubras que te ha subido o bajado y está fuera de los límites deseados. Toma nota de tu glucosa y tus cambios de humor. Ten en cuenta cuándo te cambia el humor debido a la diabetes.

## UNA NUEVA AVENTURA

Tendrás nuevas experiencias durante la adolescencia. Estas experiencias significan que tienes opciones. Muchas de ellas son opciones con serias consecuencias. Antes de tomar cualquier decisión, evalúa todas las consecuencias. Piensa en cómo tus decisiones pueden afectar tu salud y el control de la diabetes. Recuerda que no es necesario que tomes solo estas decisiones. Pídele consejo a un adulto en quien confíes.

Piensa en estas situaciones:

- ▶ ¿Cómo me mido la glucosa cuando salgo con alguien?
- ▶ ¿Cuándo y cómo le digo a la persona con la que salgo que tengo diabetes?
- ▶ ¿Cómo selecciono bebidas sin azúcar cuando todos los demás están tomando refrescos regulares?
- ▶ ¿Cómo rechazo bocadillos y postres de más cuando debo hacerlo?

Cuando te enfrentes a una decisión importante, ¡usa STAR a tu favor!

### ¿Cómo puede STAR ayudar a estos muchachos?

*Tony no ha estado cumpliendo con su plan de alimentación últimamente. Además, dejó de medirse la glucosa en la sangre con frecuencia porque le parecía que el nivel a menudo estaba alto. Tiene una cita médica la próxima semana. No quiere que su equipo de control vea sus notas sobre las veces que se midió la glucosa y estaba alta. ¿Qué debe hacer Tony?*

#### **STOP o DETENTE:** ¿Cuál es el problema?

El problema es que Tony está desanimado porque su nivel de glucosa ha estado alto últimamente. Ha tenido alta la

glucosa porque no ha estado cumpliendo con su plan de alimentación. Es difícil seguir un plan de alimentación sana y medirse la glucosa todos los días.

#### **TOMA EN CUENTA:** ¿Cuáles son las opciones, los aspectos positivos y los aspectos negativos?

Antonio tiene muchas opciones. 1) Puede dejar de ir a su cita. Eso significaría que seguiría teniendo alta la glucosa y podría sentirse mal. 2) Puede ir a la cita e inventarse mediciones. Una vez que estén disponibles los resultados de la prueba A1C, su equipo de control de la diabetes sabrá lo que ha estado haciendo en realidad. 3) Puede hablar francamente. Puede decirle a su equipo de control de la diabetes que se le ha hecho difícil seguir su plan de alimentación y que necesita ayuda.

#### **ACTÚA:** ¿Qué harías?

Antonio decide ir a su cita en la clínica. Opta por hablar sobre lo alta que tiene la glucosa últimamente y lo difícil que le resulta el control de la diabetes. También quiere pedirle ayuda a su familia. Antonio y su equipo de control de la diabetes prueban otro plan de alimentación que podría funcionarle mejor.

#### **REFLEXIONA:** ¿Qué crees que pasará? ¿Volverías a hacer las cosas así?

Antonio se da cuenta de que fue una buena decisión hablar sobre los problemas que estaba teniendo. Se dio cuenta de que no está solo. Aprendió a colaborar con su equipo de control de la diabetes.



**ADOLESCENCIA CON DIABETES**

Miguel tiene 14 años. Está en casa de su amiga Diana con otros amigos. Los padres de Diana no están en casa. Diana encuentra un poco de vodka y comienza a pasárselo a los demás. Los otros toman. La botella le llega a Miguel. ¿Qué debe hacer Miguel?

**STOP o DETENTE:** ¿Cuál es el problema?

**TOMA EN CUENTA:** ¿Cuáles son las opciones, los aspectos positivos y los aspectos negativos?

**ACTÚA:** ¿Qué harías?

**REFLEXIONA:** ¿Qué crees que pasará? ¿Volverías a hacer las cosas así?

Para ayudarte con este ejercicio, lee la pág. 26 sobre el Alcohol y la diabetes.

Trata de hacer este ejercicio con tu familia o equipo de control de la diabetes.

**STOP o DETENTE:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**TOMA EN CUENTA:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ACTÚA:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**REFLEXIONA:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Estos consejos te ayudarán a usar STAR cuando tengas que tomar una decisión difícil:

- ▶ Ten en cuenta tus objetivos.
- ▶ Ten en cuenta tus valores y los de tu familia.
- ▶ Ten confianza en tus objetivos y valores.
- ▶ Infórmate lo más que puedas.
- ▶ Tómate tu tiempo para decidir.
- ▶ Pídeles ayuda a amigos y familiares en los que confías
- ▶ Toma la decisión por TI, no por otros

## TABACO, DROGAS Y DIABETES

El tabaco y las drogas no son buenos para nadie. Si tienes diabetes, los cigarrillos y las drogas pueden tener más efectos negativos en ti.

Estas son las realidades:

**REALIDAD.** Es ilegal consumir productos de tabaco si eres menor de edad.

**REALIDAD.** Consumir drogas es ilegal a cualquier edad.

**REALIDAD.** El tabaco, ya sea en cigarrillos o para mascar, está vinculado al cáncer y otras enfermedades.

**REALIDAD.** El tabaco y la diabetes son una combinación fatal. El tabaco angosta los vasos sanguíneos. La diabetes también angosta los vasos sanguíneos. Juntos hacen que llegue menos sangre al cerebro, corazón y otras partes del cuerpo.

**REALIDAD.** Es realmente difícil dejar de fumar. Es mucho más fácil nunca comenzar a hacerlo.

**REALIDAD.** Las drogas impiden que alcances tus objetivos.

**REALIDAD.** Las drogas te afectan la glucosa y la salud.

**REALIDAD.** Las drogas pueden causarte problemas con la ley.

Ahora que conoces la realidad, lo mejor que puedes hacer por tu salud y diabetes es evitar fumar y consumir drogas.

Tal vez te sea difícil decir que no cuando alguien te propone que fumes o te drogues. Piensa en las razones por las que debes negarte a fumar o usar drogas.

¿Ya fumas o consumes drogas y quieres dejar de hacerlo? Habla con tu equipo de control de la diabetes. Te pueden ayudar.

## ALCOHOL Y DIABETES

Si eres menor de 21 años, es ilegal que tomes bebidas alcohólicas.

Esta es la realidad:

**REALIDAD.** El alcohol afecta el control de la diabetes. Puede interferir con los medicamentos que tomas para la diabetes. Puede hacer que la glucosa se salga del nivel deseado. Las bebidas alcohólicas pueden hacer que tengas un nivel muy alto o muy bajo de glucosa en la sangre.

**REALIDAD.** El alcohol está repleto de calorías. Si estás tratando de bajar de peso, evita toda bebida alcohólica.

**REALIDAD.** Conducir bajo los efectos del alcohol puede ser mortal. NUNCA conduzcas si has estado bebiendo alcohol. Puedes poner en peligro tu vida y la de otras personas.

Piensa en las razones por las que debes decir que no cuando te ofrecen una bebida alcohólica. Luego piensa en maneras en que puedes decir que no cuando

te ofrecen una bebida alcohólica. Por ejemplo, prueba decir, "No gracias, me toca manejar".

¿Ya estás bebiendo y te gustaría dejar de hacerlo? Habla con tu equipo de control de la diabetes. También te pueden ayudar con este desafío.

Si tienes suficiente edad para tomar bebidas alcohólicas, por favor hazlo de manera responsable:

- ▶ Lleva un brazalete médico.
- ▶ Cuéntales a tus amigos que tienes diabetes. Si actúas como si estuvieras ebrio, en realidad quizá tengas un bajo nivel de glucosa.
- ▶ No te saltes comidas ni bebas alcohol con el estómago vacío.
- ▶ No dejes de tomar tus medicamentos.
- ▶ Límitate a uno o dos tragos.
- ▶ Combina el licor con bebidas de dieta o agua.
- ▶ Mídete la glucosa, especialmente antes de irte a dormir.
- ▶ NUNCA conduzcas ebrio.

## SALIR CON ALGUIEN

En toda relación, ya sea con tu mejor amigo, tu mamá o hermano, el aspecto más importante es la comunicación. Esto es particularmente cierto cuando sales con alguien.

¿La persona con la que quieres salir ya sabe que tienes diabetes? ¿Cuándo debes contarle? A quiénes les cuentas y cuándo les cuentas es decisión tuya.

Para cuando estés listo, estos son ejemplos de cómo hacerlo:

Eric decidió contarle a Juana que tiene diabetes antes de invitarla a salir. Al fin y al cabo, no es algo que le da vergüenza. Fue positivo al respecto en todo momento. Le dijo, "Oye, tengo diabetes. No es gran cosa. Simplemente tengo que tomar medicamentos, cuidar lo que como y hacer ejercicio. ¿Quieres ir al cine el viernes?"

A veces los adolescentes se preocupan de que sus amigos comiencen a controlarles lo que comen si saben que tienen diabetes:

*Ricardo estaba mortificado con sus amigos. Siempre le decían que no debía comer esto o aquello. Sabía que sus amigos estaban tratando de ayudarlo. No quería herir sus sentimientos. Decidió que no decirles que estaba mortificado afectaría más su amistad. Una tarde les dijo, "Oigan, realmente agradezco su ayuda, pero mi mamá ya me está recordando lo que puedo y no puedo comer. Sé que se interesan por mí, pero estoy haciéndome cargo de mi diabetes y yo la voy a controlar. Por favor, limítense a ser mis amigos, ¿OK?"*

## RELACIONES SEXUALES: ¿ESTÁS LISTO?

Decidir cuándo tener relaciones sexuales es una decisión muy personal. Es una de las decisiones más importantes que vas a tomar. Si tienes preguntas, habla con toda la gente importante en tu vida. Tus padres, líderes religiosos, médicos y enfermeros, entrenadores, maestros y los padres de tus amigos pueden ayudarte con esta decisión.

¡Asume el control de tu decisión! Usa todos los consejos de STAR que has practicado para ayudarte con tu decisión.

## EMBARAZO Y DIABETES

El embarazo es un problema delicado para las mujeres con diabetes. La glucosa alta puede causar daño al niño en el vientre. Tener un bebé sano requiere planear bien. Para información adicional, habla con tu instructor o médico.

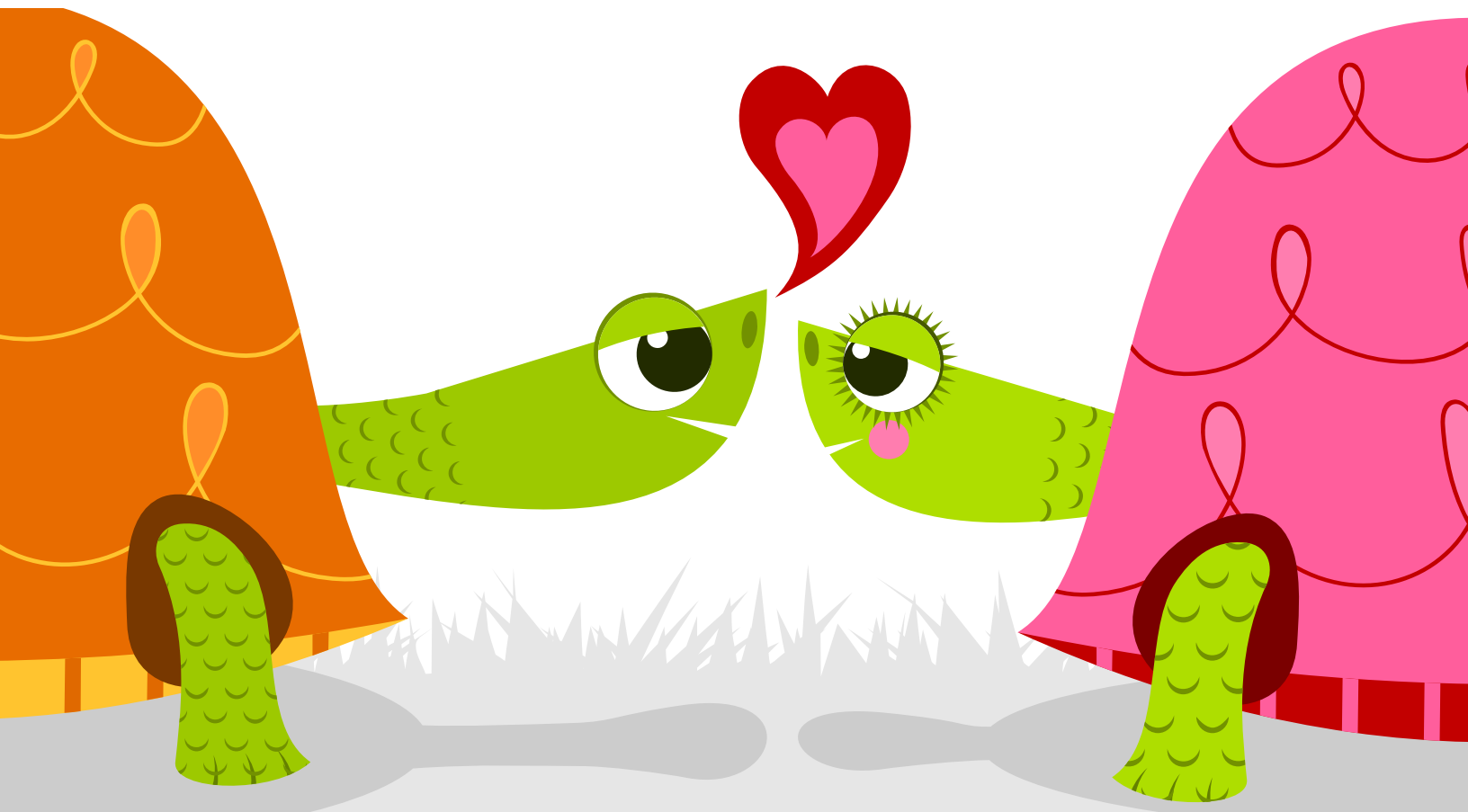
Algunos medicamentos que tomas para la diabetes pueden causarle daño al niño en el vientre. Infórmale a tu equipo de atención médica si estás embarazada.

## SEXO SEGURO

Si estás seguro de que estás listo, entonces asegúrate de protegerte:

- ▶ Las relaciones sexuales sin protección pueden producir enfermedades de transmisión sexual como el VIH/SIDA.
- ▶ Las relaciones sexuales sin protección pueden producir un embarazo.
- ▶ Lo mejor es protegerte tú mismo. Toma la iniciativa, no esperes que tu pareja lo haga.

Habla con tu médico y padres sobre las opciones de anticonceptivos y la prevención de enfermedades.



# GLOSARIO

## DE DIABETES

**A1C:** Un análisis de sangre que indica tu nivel promedio de glucosa en la sangre en los últimos tres a cuatro meses. Es la prueba de glucosa en la sangre "con memoria".

**Acanthosis nigricans (AN):** Oscurecimiento de la piel alrededor del cuello o axilas. Puede ser indicio de resistencia a la insulina.

**Actividad física:** Cualquier actividad que haga que te muevas. Bailar, trotar, nadar, caminar, montar bicicleta, limpiar tu dormitorio y cortar el césped son ejemplos de actividad física.

**Azúcar en la sangre:** Ver glucosa en la sangre.

**Carbohidratos:** Otra palabra para decir azúcar. Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Los carbohidratos se digieren rápidamente y se convierten en azúcar (glucosa). Los carbohidratos son los alimentos que mayor efecto tienen en la glucosa en la sangre. Son ejemplos de carbohidratos las frutas, los vegetales con almidón como papas y maíz, el pan, los fideos, el arroz, el azúcar y la miel.

**Células:** La más pequeña unidad viva del cuerpo. Las células están vivas y necesitan la energía de la glucosa para sobrevivir. Las células beta en el páncreas producen insulina.

**Diabetes tipo 1:** El cuerpo deja de producir insulina. Las personas con diabetes tipo 1 deben inyectarse insulina todos los días.

**Diabetes tipo 2:** El cuerpo ya no produce suficiente insulina, no puede usar la insulina que produce o ambos. A menudo se puede tratar la diabetes tipo 2 con dieta, ejercicio o pastillas. Algunas personas con diabetes tipo 2 usan insulina para ayudarlas a controlar el nivel de glucosa en la sangre.

**Diabetes mellitus:** Una enfermedad en la que el cuerpo no produce insulina o no la usa debidamente. Sin insulina, el cuerpo no puede usar los alimentos que comes como fuente de energía. En vez, los alimentos se convierten en azúcar (glucosa) y permanecen en la sangre. Esto produce un alto nivel de glucosa en la sangre. Ver también diabetes tipo 2.

**Endocrinólogo:** Un médico que se especializa en el control de la diabetes.

**Enfermedades del corazón:** La diabetes puede elevar la presión y el colesterol. Esto puede aumentar el riesgo de ataques al corazón y derrames.

**Equipo de control de la diabetes:** Cualquier persona que trabaje contigo en el control de la diabetes. Puede ser tu médico, enfermero, instructor de diabetes, nutricioni-

sta, mamá o papá. Recuerda que ¡tú también eres parte del equipo!

**Fibra:** La parte del alimento que más tiempo toma digerir. Los alimentos con alto contenido de fibra aumentan más lentamente el nivel de glucosa en la sangre porque es más difícil digerirlos. Estos alimentos incluyen el pan de trigo integral, las ciruelas pasas y otras frutas y vegetales.

**Glucosa en la sangre:** La cantidad de glucosa o azúcar que se encuentra en la sangre.

**Glucosa:** Los alimentos que comes se digieren y en el proceso se transforman en el azúcar (glucosa) que usan las células del cuerpo. Ver azúcar en la sangre, glucosa en la sangre.

**Hiperglucemia:** La glucosa (azúcar) en la sangre sube demasiado. No tienes suficiente insulina en el cuerpo.

**Hipoglucemia:** La glucosa (azúcar) en la sangre baja demasiado. Tienes en el organismo más insulina de la que necesita el cuerpo.

**Hormonas:** Sustancia química producida por el cuerpo. La insulina es una hormona.

**Instructor diplomado de diabetes (Certified Diabetes Educator o CDE):** Una persona experta en diabetes que puede enseñarte cómo controlarla.

## DIABETES GLOSSARY

**Insulina:** Una hormona producida por las células beta del páncreas. La insulina actúa como llave para que la glucosa entre a las células. Sin insulina para abrirle la puerta a las células, la glucosa de los alimentos no puede entrar a las células. Las células se mueren de hambre.

**Límite deseado:** Los límites dentro de los que tú y tu equipo de control de la diabetes han decidido que deberías mantener tu nivel de glucosa en la sangre. Estos límites pueden variar con la persona.

**Medidor de glucosa:** Una maquina con la que te puedes medir la cantidad de glucosa en la sangre. Tienes que pincharte el dedo o antebrazo (sigue las instrucciones de tu medidor) para obtener una gotita de sangre y ponerla en la tira de prueba.

**Membrana celular (o capa exterior):** Las células se protegen con una membrana (capa exterior). Pueden controlar lo que entra y sale. Se necesita insulina para que la glucosa atraviese la membrana de la célula e ingrese a ella.

**Nefropatía:** Daño a los riñones. Con el tiempo, la diabetes puede causar problemas en los riñones.

**Neuropatía:** Problemas en los nervios, particularmente los de los pies. Con el tiempo, la diabetes puede causar problemas en los nervios.

**Nutricionista:** Una persona con conocimientos sobre los alimentos y el efecto que tienen en tu nivel de glucosa.

**Páncreas:** Un pequeño órgano ubicado inmediatamente detrás del estómago. La insulina se produce en el páncreas.

**Proteína:** Una fuente de energía para el cuerpo. En comparación con los carbohidratos, toma el doble de tiempo que la proteína se convierta en glucosa. Las proteínas son buenas para desarrollar músculos. Las carnes magras, el pescado, la leche, las nueces y ciertas legumbres son buenas fuentes de proteína.

**Resistencia a la insulina:** El cuerpo no puede usar la insulina que el organismo produce. Esto ocurre con más frecuencia en

las personas con diabetes tipo 2. Las personas con diabetes tipo 1 también pueden tener resistencia a la insulina.

**Retinopatía:** Problemas de los ojos. Con el tiempo, la diabetes puede causar problemas de los ojos. Esto puede contribuir a la pérdida de la visión o ceguera.

**Riñones:** Los riñones limpian la sangre. Tienes dos riñones. Filtran las sustancias de desecho en la sangre. Luego el cuerpo elimina esas sustancias de desecho a manera de orina.

**Sistema endocrino:** El sistema del cuerpo relacionado con las hormonas y el metabolismo.

**Solución de control:** Tu medidor viene con una solución de control de azúcar (glucosa). A veces no estás seguro si tu medidor o tiras de prueba están funcionando como deben. Usa la solución de control para probar tu medidor y tiras.