



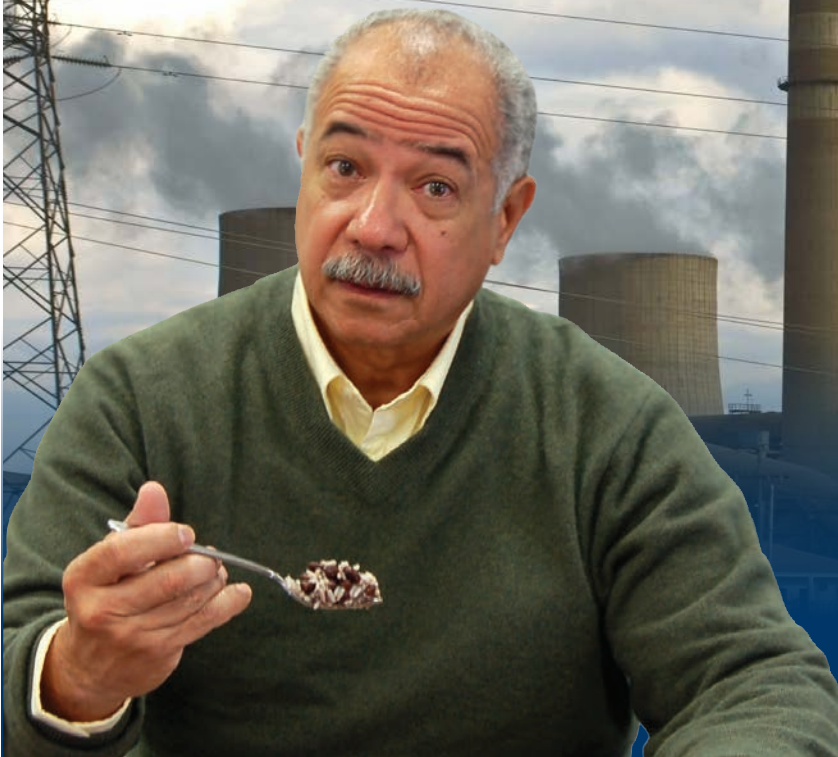
magnolia health™

Control de la presión arterial Care Kit



Ambetter from Magnolia Health está suscrito por Ambetter of Magnolia Inc. que es un emisor del Plan de salud calificado en el Mercado de seguros de salud de Mississippi. Esta es una solicitud de seguro. ©2025 Ambetter of Magnolia Inc., AmbetterHealth.com/es/ms. Para obtener información sobre su derecho a recibir un plan Ambetter from Magnolia Health sin discriminación, o su derecho a recibir servicios de asistencia lingüística, auditiva y/o visual, visite AmbetterHealth.com y desplácese hasta la parte inferior de la página.

Un cuento corto sobre el azúcar en la sangre



Usted sabe que tiene azúcar en la sangre. ¿Cómo llegó allí? Al alimentarse, los alimentos pasan por el estómago hasta llegar al lugar donde el organismo convierte la mayor parte en azúcar. Los músculos utilizan esa azúcar como fuente de energía para moverse.

El cuerpo transforma el azúcar en energía de manera similar a como una planta generadora convierte el carbón en energía.

Una vez que una planta produce energía, esta debe transportarse hasta donde pueda ser utilizada:

- La electricidad viaja por cables a la ciudad.
- El azúcar viaja por la sangre a los músculos

¿Quién está al mando aquí?

El simple hecho de tener azúcar en la sangre —o energía en los cables— no significa que esa energía se utilice. Alguien debe girar una llave o accionar un interruptor. Los músculos también deben ser “activados” con una llave.

En una planta de energía, todos saben que el Jefe es quien tiene las llaves. En la planta de energía de su cuerpo, la insulina es el Jefe.



El Jefe insulina desbloquea los músculos para dejar que el poder del azúcar fluya. Si hay más azúcar de la que los músculos pueden usar en ese momento, la insulina mueve el azúcar extra a una sala de almacenamiento, el hígado.

Así que tener azúcar en la sangre es normal. Todo el mundo la tiene. Todo el mundo la necesita. Sin azúcar en la sangre, nadie tiene energía para hacer nada. **Entonces, ¿qué significa tener un “problema de azúcar en la sangre”?**

Si tiene un problema de azúcar en la sangre, CULPE A ¡El Jefe! El Jefe insulina no está haciendo su trabajo. *Tiene razón en estar enojado y deprimido:*

El Jefe insulina no desbloqueará los músculos, por lo que el azúcar no puede entrar en ellos. Demasiada azúcar se queda en la sangre. Eso es tener **alta azúcar en la sangre**.

Si necesita más energía, la insulina no abrirá el hígado. El azúcar no puede salir y entrar a la sangre para ir a los músculos. Eso es tener **baja azúcares en la sangre**.



Asumir el mando del Jefe

Cuando el Jefe no está cumpliendo con su función, *usted debe tomar el control*. El objetivo de una planta de energía es permitir que las personas en la ciudad vivan su vida sin preocuparse por la fuente de energía. Sin apagones. Sin fallos.

Su objetivo es vivir su vida sin interrupciones ni complicaciones. Para lograrlo, debe cumplir tres objetivos:

1. Sea el Jefe
2. Estabilice el puntaje
3. Proteja las partes



Sea el Jefe

Todo jefe debe *cumplir con los números*. Eso significa analizarlos y hacer un seguimiento diario. Una planta de energía imprime cifras diarias en un Libro de Registro. Ahora usted tiene el *Nuevo Libro de Registro* para anotar sus cifras diarias.

Todo jefe también cuenta con un Experto en Control de Calidad. “El Control de Calidad” consiste en realizar un tipo diferente de prueba para asegurarse de que las pruebas diarias sean correctas. El doctor es su experto en Control de Calidad. El doctor utiliza una prueba distinta: la A1C. La prueba de A1C verifica que los valores diarios que obtiene en su monitor sean correctos.

Si sus niveles diarios están bajo control, su resultado de A1C será menor de 7.

El Control de Calidad también revisa el resto del equipo: ¿Cómo están funcionando su corazón, sus ojos y las demás partes del cuerpo? El doctor tiene valores de referencia para cada una de esas partes.

Para que todos esos números salgan bien, un buen jefe debe tener confianza en sí mismo, mantener la calma y planificar con anticipación.



Estabilice el puntaje

Un buen puntaje de azúcar en la sangre es de 70 a 130 antes de las comidas. La **comida** y el **estrés** elevan el nivel de azúcar en la sangre. El **movimiento** y las **medicinas** reducen el nivel de azúcar en la sangre. Para mantener estable el azúcar, equilibre las cuatro entradas. Comience haciendo coincidir *cuánto come con cuánto se mueve*.

Luego ajuste:

Si el puntaje sigue siendo alto, muévase más y consulte con su doctor si puede tomar más medicinas. ¡Tomar medicinas es como contratar trabajadores adicionales para que el trabajo se realice!

Si el puntaje sigue siendo bajo, coma más y consulte con su doctor si puede tomar menos medicinas.



Proteja las partes

Mantener estable el nivel de azúcar es el primer paso para proteger todas las partes del cuerpo.

Luego, ciertas partes del cuerpo requieren cuidados especiales cada día:

- Para el corazón, **evite la sal**
- Para el corazón y el cerebro, **evite las grasas**
- Para la piel, los pies y los dientes, **limpie a diario**

Evitar la sal reduce la presión arterial.

Su objetivo es mantenerla en 130/80 o menos.

Evitar las grasas reduce el colesterol total.

Su objetivo es mantenerlo por debajo de 200.

La limpieza diaria de la piel, los pies y los dientes ayuda a que funcionen correctamente.



El panorama

El Jefe tiene como objetivo permitir que las personas en la ciudad vivan sus vidas sin interrupciones en el suministro de energía. Para lograrlo, el Jefe toma el control, mantiene estable el nivel de energía y protege las partes.

Para que pueda vivir *su* vida sin complicaciones, debe hacer lo mismo:

Sea el Jefe

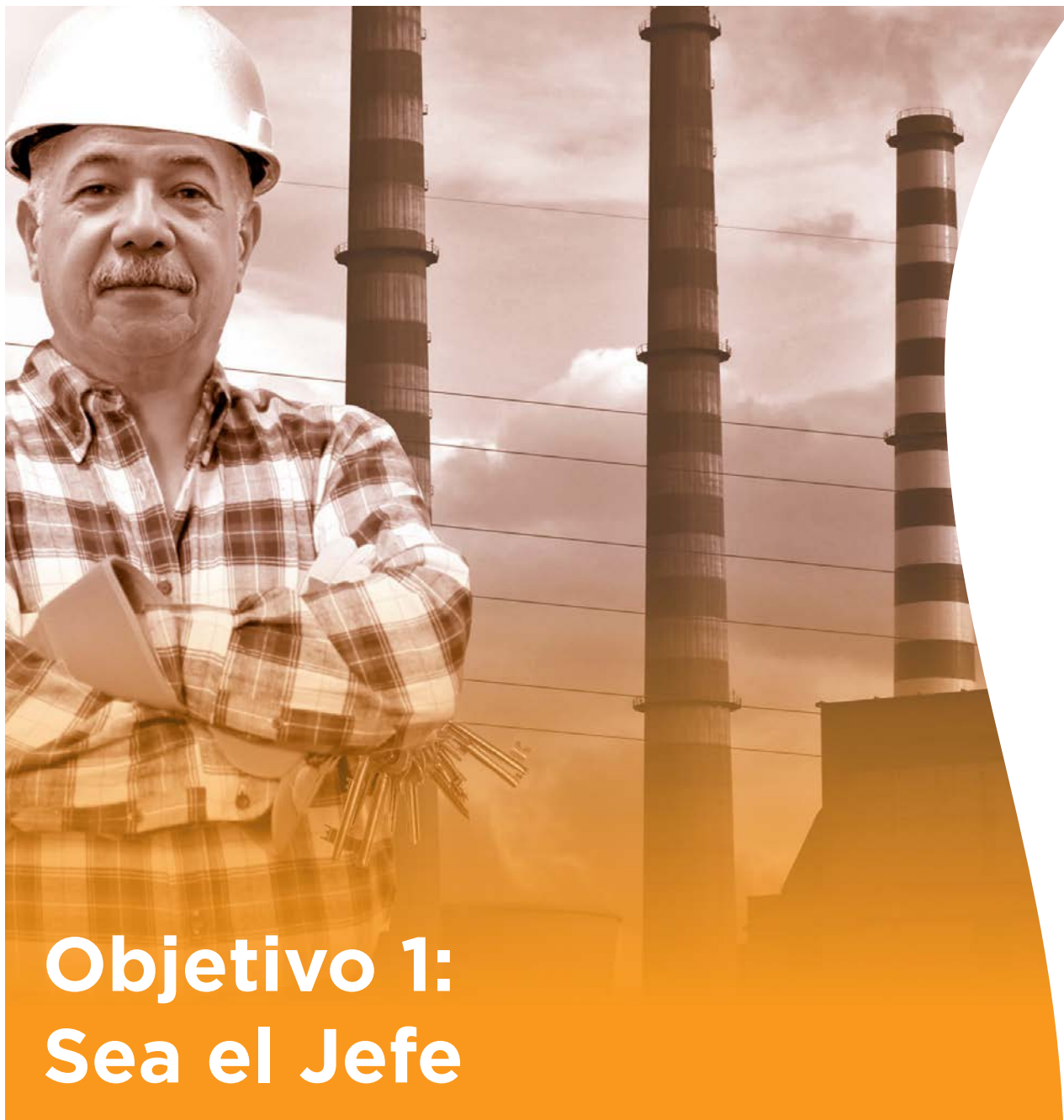


Estabilice el puntaje



Proteja las partes





Objetivo 1: Sea el Jefe



Usted está al mando

Un buen jefe:

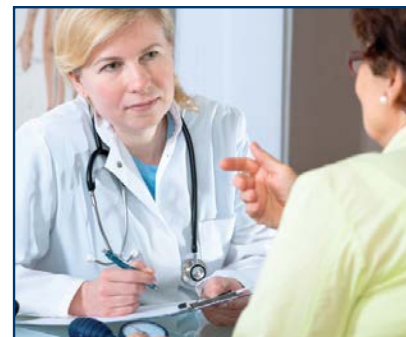
1. Tiene confianza en sí mismo
2. Revisa los monitores y lleva un registro
3. Utiliza controles de calidad
4. Mantiene la calma
5. Planifica con anticipación

La recompensa por ser su propio jefe
es vivir su vida sin fallas.

1 Tenga confianza en si mismo

Es triste decirlo, pero amigos, familiares—incluso algunos doctores y enfermeros—puede que lo traten como si fuera un niño. Sólo hay una manera de enfrentarlos: sea el Jefe. Sepa los objetivos. Tenga un plan. Realice su plan. Mucha gente ha pensado: “Yo podría hacerlo mejor que el Jefe.” Esta es su oportunidad de demostrarlo.

Pero un jefe no puede estar a cargo si el experto en control de calidad no lo escucha. Así que cuando elija o cambie de doctor, asegúrese de encontrar uno que lo escuche.



2 Revise los monitores y lleve un registro

“Si no lo mide, no lo puede controlar.”

- 1. Azúcar.** Cada día, use un monitor para saber si su fuente de energía está alta, baja, o al nivel deseado.
- 2. Presión Sanguínea.** Una vez a la semana, use un monitor en casa o vaya a la farmacia donde puede usar uno gratis. Anote el puntaje en *el Nuevo libro de registro*. Vea cómo, en *un Nuevo estilo de registro*.
- 3. Sensación en los pies.** Una vez al mes, examine sus pies. Use el probador del pie que se encuentra en el *Colgador de Puerta*. El Colgador indica cómo hacerlo.



3 Use los controles de calidad

El doctor—Su experto en control de calidad

Los doctores ponen límite alto y bajo al puntaje de azúcar en la sangre. Ellos eligen pastillas e inyecciones. Ellos ajustan las medicinas si los puntajes no están nivelados. Ellos intervienen si hay fallas. Pero el doctor no maneja la planta día a día. **Usted lo hace.** El doctor no es el Jefe. **Usted lo es.**

- Solicite conocer sus puntajes límite.
- Avise si una medicina le cae mal.
Todo sobre las medicinas le dice cómo
- Realícese una prueba de A1C cada tres meses.



El A1C—Su prueba de control de calidad

En casa, puede que cometa un error, olvidar controlarse o incluso mentir sobre su puntaje diario. Pero la sangre tiene memoria. Un A1C lee esa memoria: Sin errores, sin mentiras, sin bromas.

Piénselo de este modo: La sangre entrega azúcar a las partes del cuerpo.



El monitor diario cuenta “cajas” de azúcar: ¿Cuánta azúcar está llevando la sangre en este momento? Un puntaje de 138 quiere decir que hay 138 “cajas” de azúcar en una muestra de sangre.

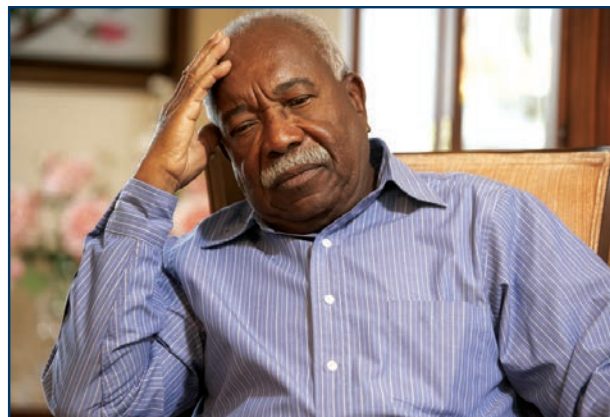
El A1C cuenta la sangre llevando azúcar: ¿Cuánta sangre llevó azúcar los pasados tres meses? Un puntaje de 6.8% quiere decir que 6.8% de su sangre llevó azúcar.

4 Mantenga la calma

El azúcar también sube cuando usted está tenso.

- Los músculos se contraen
- Nada le parece gracioso
- Otros dicen que está “irritable”
- Come aunque no tenga hambre

Comience a relajarse contando su propia historia en la sección “...ah, por cierto”. Siga relajándose, vaya más profundo: una *respiración* profunda, un *estiramiento* profundo y un *sueño* profundo.



Respire

- Siéntese en una silla cómoda. Cierre los ojos
- Tome aire mientras cuenta hasta 5 y levante los hombros hacia arriba y atrás
- Saque aire mientras cuenta hasta 10 y lentamente baja los hombros
- Repita 5 veces
- Baje la cabeza y muévela en círculo hacia la izquierda
- Repita hacia la derecha



Estírese

- Entrelace los dedos
- Estire los brazos hacia el techo
- Gire las palmas hacia arriba, estírese más alto
- Inclínese hacia la derecha mientras cuenta hasta 10
- Inclínese hacia la izquierda durante una cuenta de 10
- Eleve las piernas, tobillos tocándose
- Dibuje círculos en el aire con los dedos, moviéndolos hacia afuera y alrededor
- Repita 5 veces
- Cambie de dirección
- Repita 5 veces



Consulte con su doctor antes de comenzar los estiramientos.

Duerma

No se quede despierto en la cama.

- Tome una ducha tibia de 10 minutos
- Póngase calcetines
- Haga la habitación lo más oscura posible
- Recuéstese e imagine...

Cosas que le hagan reír

Un sueño hecho realidad



5 Planifique con anticipación

Para solucionar problemas

Una planta bien gestionada tiene carteles para recordar a los trabajadores qué hacer cuando ocurre una falla. Por eso, busque un espacio en el refrigerador para colocar la pizarra magnética de Solución de problemas. Este le recordará a usted, y alertará a los demás, qué hacer cuando no se sienta bien. Complete la Tarjeta de emergencia y guárdela en su billetera.

Para enfermedades y estrés

Estar enfermo o estresado puede abrir el hígado. El azúcar se escapa. Eso quiere decir que *aunque no coma*, puede subirle el azúcar en la sangre. Continúe tomando su medicina para el azúcar en la sangre. Vacunas contra la Gripe, Neumonía Herpes Zóster (Culebrilla) ayudan a evitar que se enferme.

Estrés: prepárese. Coloque la *tarjeta "Del estrés a la calma"* en su billetera. Adáptese al tipo de estrés:

Cambios a corto plazo. De vuelta a la escuela, dejar a papá en un hogar para retirados, divorcio. El doctor puede recetar alguna medicina hasta que la situación se calme.

Presión continua. Sin trabajo, un hijo en problemas, problemas legales. Si no ve la solución, hable con su doctor sobre hacer más ejercicio y tomar alguna medicina.

Crisis repentinas. Un arresto, una corrida a la sala de emergencias, una inundación. Puede pasarle a cualquiera. Tenga botellas de agua, tabletas de glucosa y barritas energéticas en el trabajo y en el carro, puede que no sea fácil encontrarlas durante una crisis.

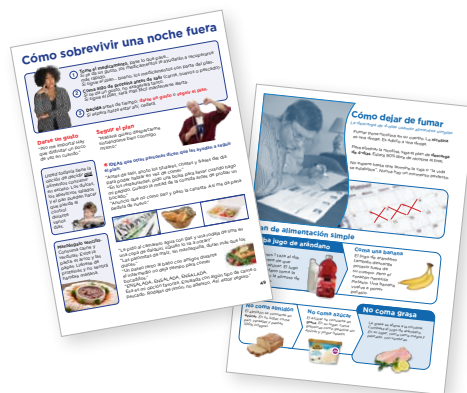
Para comidas y ejercicio

Tome el control. No lo deje al azar. Tómese un día a la semana para decidir:

- Qué va a comer
- Lea *Cómo sobrevivir una salida de noche*
- Qué ejercicio va a hacer y cuándo

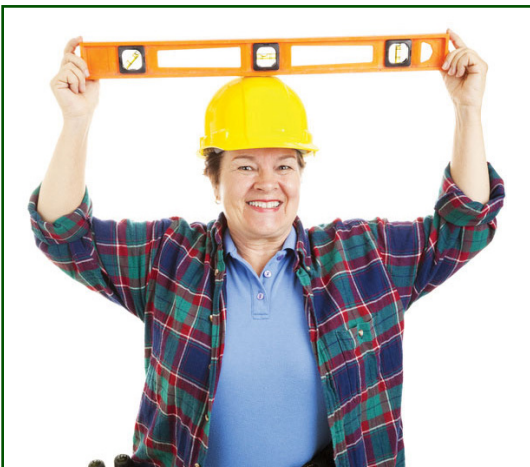
Para un futuro más fácil

No se le hará fácil mantener las partes de su cuerpo trabajando. Las partes del cuerpo necesitan que circule la sangre o se descomponen. Así que si usted fuma, pare. La *nicotina* estrecha las venas y arterias, y la sangre no puede pasar. *Cómo dejar de fumar* elimina la nicotina de su cuerpo rápido con la "Limpieza de 4 días"





Objetivo 2: Estabilice el puntaje



Nadie puede ser estricto todo el tiempo.

Sin embargo la gente que solo *adivina* siempre cree que come menos y se mueve más de lo que realmente hacen. Pero **su cuerpo siempre está contando**. El cuerpo reacciona **exactamente** de acuerdo a cuánta azúcar tiene: No suficiente, se puede desmayar. Demasiado, puede entrar en coma.

Aprenda a estabilizar el puntaje contando. Espere a saber cómo recuperar el balance antes de servirse esa porción extra.

1 Empiece: Iguale cuánto **COME...**

Una planta de energía usa **carbón** para hacer energía. Usted ingiere **carbohidratos** para hacer energía.

Los **carbohidratos** en los alimentos son los que se convierten en azúcar para dar energía.

Todo alimento que crece de la tierra tiene carbohidratos: frutas, vegetales y granos. Los animales no crecen de la tierra, así es que la carne no tiene carbohidratos. Pero los animales comen plantas para hacer leche, entonces la leche sí tiene carbohidratos.

Todas las **plantas** y **leche** tienen carbohidratos excepto cuando:

- Las plantas hacen aceite. El aceite no tiene carbohidratos
- La leche hace queso duro. El queso duro no tiene carbohidratos

¿Cuántos carbohidratos al día?

Para la mayoría de la gente, el número correcto por día es 150.

Diez porciones, 15 carbohidratos cada una.



...a cuánto se **EJERCITA**

Una ciudad “en movimiento” usa energía. Usted usa energía del azúcar cuando está en movimiento.

Los músculos en movimiento sacan azúcar de la sangre. Es bueno que tenga la cantidad justa de azúcar en su sangre para que usen—no demasiada, no muy poca.

El Jefe Insulina solía nivelarla por usted. Ahora es usted quien lo hace: Si come más de lo usual un día, ejercítese más de lo usual ese día. Si no tiene tiempo para ejercitarse, más vale que no tenga tiempo para comer.

Si come todos los días, se ejercita todos los días. Si come sin límite, debe ejercitarse sin parar.

¿Cuánto ejercicio es suficiente al día?

Para la mayoría de la gente, la cantidad justa de ejercicio por día es cuarenta minutos: **Estirar, fortalecer y estirar.**





porciones de carbohidratos

minutos de ejercicio

Tres para el desayuno, **tres** para el almuerzo, **tres** para la cena, **una** para un bocadillo

Cinco minutos de estiramiento antes, **treinta** minutos de movimiento, **cinco** minutos de estiramiento después.



“Inicio Rápido”

Pegue el afiche de *Cómo “controlar lo que come”* adentro de un gabinete de la cocina.

- Alimentos **sin y bajos en carbohidratos** tienen pocos carbohidratos por bocado. Puede comer más.
- Alimentos con **carbohidratos medios y altos** tienen muchos carbohidratos por bocado. No se siente satisfecho cuando es hora de parar.



Próximo paso:

Baje a diez porciones

Una vez que aprenda a elegir alimentos adecuados, es momento de controlar la cantidad que consume, incluso si se trata de opciones saludables. La herramienta *Build-A-Meal* muestra cómo sentirse satisfecho con 10 porciones al día. Las tarjetas de recetas ofrecen más ejemplos para mantenerse dentro del límite recomendado. Cuando necesite comer rápidamente, utilice una barra de ensaladas, recordando la información del cartel. Si no puede evitar recurrir a la comida rápida, use el *AdVisor*™.

“Inicio rápido”

Cinco días a la semana haga 5 minutos de estiramiento. Luego camine 10 minutos, 5 de ida, 5 de vuelta. Para terminar, haga estiramiento 5 minutos más.

Dos días a la semana haga 5 minutos de estiramiento. Luego levante pesas con sus brazos y piernas por 10 minutos. Para terminar, haga estiramiento por 5 minutos más.



Próximo: aumente a cuarenta minutos

Una vez que se acostumbre al ritmo, *estiramiento, ejercicio, estiramiento*, camine más tiempo. Levante más veces las pesas. Agregue un minuto al día al tiempo de ejercicio y alcanzará los 40 minutos en 3 semanas.

Cuelgue el afiche “Son sólo 40 minutos” donde hace estiramiento y levanta pesas.

2 ¿He cumplido mi objetivo?

Si no conoce su puntaje deseado (sus números de límite altos y bajos), llame a la clínica y pregunte. La mayoría de la gente apunta entre 70 y 130 antes de las comidas.

Después de comer 10 porciones y 40 minutos de ejercicio, hágase una prueba. Tiene instrucciones paso a paso en *Un nuevo estilo de registro*. ¿Cómo está su puntaje?
Si está “en control”, ¡felicitaciones!



3 Ajuste si hace falta

Si igualó 10 porciones y 40 minutos de ejercicio pero el puntaje de la prueba es muy alto...

1. ¿Está estresado? Vea *Sea el Jefe* del estrés.
2. ¿Se le olvidó contar algunos carbohidratos?
3. Si no está estresado y no comió de más,
 - su cuerpo necesita más ejercicio para usar los 150 carbohidratos
 - su doctor necesita ajustar su medicina

Si igualó 10 porciones y 40 minutos de ejercicio y el puntaje de la prueba está bajo, quizá...

- puede comer un poco más
- su doctor puede recetarle menos medicina

El Nuevo libro de registro le permite darse cuenta qué está funcionando al ver el impacto de sus acciones en el puntaje que obtiene del monitor.



Medicina para estabilizar el puntaje

Lleve *El nuevo libro de registro* a sus citas médicas. pepase las Tablas de control diarias. ¿Toma la medicina correcta?

Puede tener que hacer un cambio a largo plazo.
Quizá la primera prescripción no era correcta.
Quizá lo que funcionaba antes no funciona ahora.

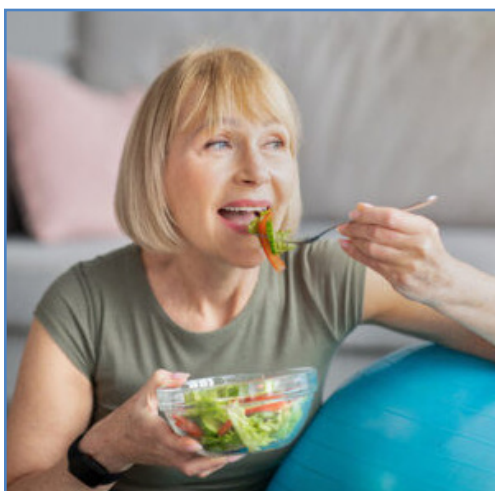
Puede tener que hacer un cambio a corto plazo.
Una dosis más baja mientras trabaja mucho en el verano. Una dosis más alta cuando está estresado.

Nota: Aún si se siente mejor, el Jefe insulina no ha regresado a su puesto de trabajo. Usted y las medicinas están haciendo su trabajo por él.





Objetivo 3: Proteja las partes



Nadie muere por tener alta azúcar en la sangre. *Mueren por lo que el nivel alto de azúcar en la sangre le hace a sus partes.*

Mantener estable su nivel de azúcar en la sangre es la primera línea de defensa para todas las partes de su cuerpo. Después de eso, cada parte tiene un cuidado especial: cómo come, hace ejercicio y se mantiene limpio.

Proteja el corazón

① Saque la sal

Usted ha escuchado que el cuerpo es agua en su mayor parte. Es cierto: Hay agua en todo su cuerpo. Cuando bebe, el corazón bombea esa agua para que circule por su cuerpo y salga cuando usted va al baño.

Pero el sodio retiene el agua. La sal tiene mucho sodio. Cuanta más sal come, más agua queda en su cuerpo. Si hay más agua, hay que bombear más. La carga del corazón se hace pesada. Una carga pesada puede hacer que el corazón no resista.



Para proteger su corazón:

No agregue sal a las comidas

Ni cuando cocine. Ni cuando come. Esconda los saleros de su vista. Si no puede eliminarla de un día para el otro, vaya usando menos y menos cada vez hasta no necesitarla más. No coma cosas que sabe que son saladas. Evite la comida china: la mayoría de los lugares usan sodio para cocinar. ¡Y esa salsa de soja está llena de sodio!

Como guía, use el afiche *Cómo “controlar lo que come”* y *Asesor de comida rápida*.

En su lugar, use nuevos sabores

Pruebe nuevos condimentos y saborizantes hasta encontrar los que le resulten buenos. Cuando sale con amigos, diga “no, gracias” al queso con galletas. Coma de la bandeja de vegetales. Evite aderezos y salsas. Pida *limón o aceite y vinagre*. ¡Platique y ría—no engulla—para ser parte de la fiesta!

Tome pastillas para sacar el agua

Puede que necesite ayuda para bajar la presión. El doctor quizá le recete un *diurético*. La mayoría de la gente las conoce como “*pastillas de agua*.” Encuentre *Cómo funcionan las medicinas* para ver si usted tiene una y cómo funciona.



Pruebe su progreso Cada semana, tómese la presión sanguínea. *Algunas farmacias lo hacen gratis*. Si está sacando la sal, el puntaje debe bajar hacia 130/80 ó menos. Si su corazón bombea mucho, sus números serán más altos.

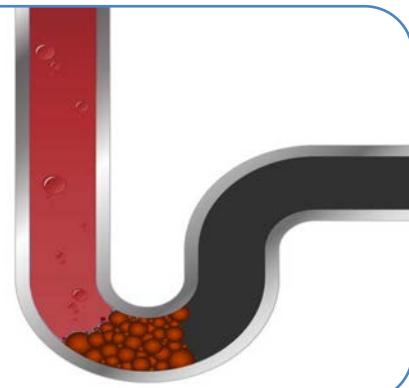
Proteja el corazón y cerebro

② Saque las grasas

Las grasas se pegan juntas haciendo bultos en su cuerpo. Con el tiempo, más grasas se pegan. Los bultos se hacen más grandes. Un bulto puede reventar, salpicando pedacitos de grasa. Los pedacitos de grasa tapan las arterias. La sangre no puede pasar.

Si la sangre no llega al cerebro, es un **derrame cerebral**.

Si la sangre no llega al corazón, es un **ataque al corazón**.



Para proteger su corazón y cerebro:

No coma azúcar

Todos sabemos que *el azúcar hace las cosas más pegostas*. Tener azúcar extra en su sangre hace que más sangre se pegue en los bultos. El azúcar también daña las paredes de las arterias para que la grasa tenga un lugar donde agarrarse y comenzar a acumularse.



No coma grasa animal

Manteca, carne roja, manteca de cerdo, tocino, leche entera y muchos quesos duros hacen que el interior de sus arterias sea un pegoste terrible.



En su lugar, coma grasa vegetal y de pescado

El aceite Omega 3 es especialmente bueno. Use margarina en pote, no en barra.



Saque las grasas viejas

Ejercítese. ¡Es cierto! Gente que ejercitó 3 días a la semana por 6 meses bajó al menos 13 puntos sus grasas malas. Algunos bajaron 20 puntos, ¡aún sin haber perdido peso!



"Endurance Exercise Training"
Journal of Metabolism, October 2006

Coma fibra. Ciertos granos integrales, vegetales y frutas absorben grasa y la arrastran fuera del cuerpo. Siga la guía en *Prepare una comida* para tener mucha fibra.

Tome pastillas para bajar el colesterol

Puede necesitar ayuda para bajar el colesterol. El doctor quizá le recete una *estatina* o un *fibrato*. Encuentre *Cómo funcionan las medicinas* para ver si usted tiene una y cómo funciona.



Controle su progreso Cada seis meses el doctor hace un examen para saber cuánta grasa tiene en la sangre. Si está comiendo como debe y ejercitándose, los números van bajando con cada examen. Su puntaje deseado de colesterol total es menos de 200.

Proteja los pies, piel, dientes, ojos y riñones

③ Saque la suciedad del cuerpo

¿Qué tiene si mezcla azúcar y agua? **Almíbar.**

El azúcar hace que la sangre sea como almíbar, espesa y difícil de bombear. *¿Por qué es eso un problema?*

- Un corte en la piel necesita sangre fresca para sanarse.
- La sangre espesa tarda más en llegar.
- El corte queda abierto. Un corte abierto deja entrar gérmenes.
- Los gérmenes comen azúcar y se hacen fuertes.
- Los gérmenes fuertes lo empeoran todo.
- Los gérmenes fuertes y descontrolados vuelven negras las partes del cuerpo
- Entonces pierde la parte del cuerpo.

...y usted no siente nada de esto hasta que es demasiado tarde.



Así que protéjase de las cosas que rozan o pinchan. *Aquí hay algunos ejemplos de cómo se puede lastimar la piel. Usted pensará en otros más*

Pies

- Las costuras en los calcetines pueden causar rozaduras, por lo que se recomienda comprar suficientes calcetines sin costuras para poder usar un par limpio cada día.
- Las hebillas de los zapatos pueden rozar o causar molestias, al igual que los objetos en el suelo. Por ello, es importante elegir calzado que cubra todo el pie, sin correas ni aberturas.
- Los objetos que caen al suelo pueden provocar rozaduras o lesiones, así que siempre debe usar calzado, incluso dentro del hogar.

Piel

- Use guantes de jardinería; y aplíquese repelente para insectos y bloqueador solar.
- Use loción y coloque recipientes con agua cerca de los calentadores o ventillas para que la piel no se reseque ni se agriete.

Dientes

- Use un cepillo suave.
- Cepille y use hilo dental suavemente, si le sangran las encías, ¡ha roto la piel!

Ojos y riñones

La sangre espesa no circula bien en lugares pequeños. Los ojos y riñones son lugares pequeños. El doctor quizá le dé pastillas para abrir el flujo de sangre.



Cuelgue el **Colgador de puerta** en el baño para recordarle a **Proteger las partes.**

El colgador tiene más consejos específicos, paso-a-paso.

“...ah, por cierto, usted tiene diabetes.”

Después del susto inicial, puede que le tome dos, tres o más años, para estar dispuesto a tomar control del azúcar en su sangre. Para empezar, tiene que dejar la indignación. La mayoría de la gente se siente como este hombre. —————>

Para la mayoría de las personas llega un momento cuando caen en cuenta de la situación, es ese momento cuando su mente hace clic! Es entonces en ese momento que usted estará listo para tomar el control. ¿Ya notó el clic?

Aquí hay dos historias verdaderas sobre de personas reales que se enteraron que tenían altos niveles de azúcar en la sangre. ¿Le suena familiar?



¿QUÉ? ¿Cómo pueden darme esas noticias así como si nada? ¿Pensarán que no tiene importancia? Debo de haber escuchado mal. Debe haber algún error. Estoy bien. Olvídalo.

La historia de Mario

Mi padre tenía diabetes. Luego le dio a mi hermano. Yo estaba un poco sobrepeso, pero todos mis exámenes de salud siempre salían bien: colesterol bajo, presión sanguínea baja, azúcar baja. Yo pensaba que sería la excepción. Después de todo, iyo fui basquetbolista!

Luego un día mientras viajaba por avión senti MUCHA sed. Tome mucho jugo de manzana y de naranja. Sin embargo, me desmayé al aterrizar.

Desperté en el hospital. Me dijeron que mi nivel de azúcar lleo casi a 500.



Estaba tan enojado que echaba fuego por la boca. Pensé, no a mí. No a mí. Se suponía que no me pasaría a mí. Mi papá me hizo ir a una clase. Un imbecil empezó a dar la lección, *La Fisio-no-se-qué-cosa de la Diabetes*.

“¿Es que usted no entiende?” grité. “A menos que trate de entender mis emociones, NO LO PODRÉ ESCUCHAR.”



La historia de José

Pero, ¿qué pasó? Usted trabaja duro, se supone que ya es hora de descansar un poco, ¿no? Tengo 49 años. He trabajado duro en construcción desde los 18, independientemente; así soy yo. Adicto al trabajo. Así es como se triunfa.

Yo trabajaba, trabajaba, trabajaba. Luego me agarró una debilidad. Era difícil caminar. Se me entumecían las piernas. Andaba más despacio para disimular.

Un día me dolía mucho la pierna. De repente, se me nubló la vista. Luego se me entumeció todo un lado del cuerpo. Me llevaron a la sala de emergencias. "Azúcar en la sangre: 420."



Por suerte tengo amigos. Este doctor, a quien le remodelé la casa, siempre me da muestras gratis de medicinas para la diabetes. Siempre pensé, *no es justo que me pase esto a mi*. Sentía mucha rabia.

Hasta que un día decidí no ser una víctima mas. Haré lo que tenga que **hacer**.



Así que tomé el autobús para ir a comprar pan de trigo integral y todos esos alimentos con bajos niveles de azúcar y calorías que no venden en la tienda cerca de mi casa.

Tomo vitaminas. El nivel de azúcar en mi sangre está controlado, en general por debajo de 145.



Escribiré mi propia historia sobre el azúcar en la sangre

Antes de todo esto...

Cuando me enteré por primera vez...

Lo que más me molestó fue...

Realmente caí en cuenta cuando...

Mi familia...

El doctor...

Necesito...

Escriba "blog de diabetes" en Google.com o Bing.com. Hay sitios de internet donde personas simplemente dicen lo que opinan sobre el azúcar en la sangre. Lo puede leer sin necesidad de registrarse.



Un nuevo estilo de registro

Para ser bueno en cualquier habilidad nueva, debe **EXAMINAR** Mida donde está al empezar.
PLANEAR Siga los pasos para mejorar.
EXAMINAR ¡Controle su progreso!

Mantener estable el puntaje de azúcar es una habilidad.

EXAMINE Mida cuánto tiene al empezar.

PLANEER Siga los pasos para mejorar.

EXAMINE Controle su progreso en *El nuevo libro de registro*.

Algunas personas tienen un Monitor Continuo de Glucosa (MCG). Tiene un sensor que permanece en su lugar todo el tiempo, debajo o sobre la piel. Realiza un seguimiento del puntaje para usted.

¡Pero aún necesita el libro de registro para averiguar qué hizo para que el puntaje subiera o bajara! Cuando lo sepa, puede ajustar sus acciones para igualar los números.

¿Qué tiene de nuevo?

En la mayoría de los Libros de registro, usted escribe los números en recuadros, como en este ejemplo. ¡Rápido! ¿Puede con sólo un vistazo saber si esta persona se mantuvo bajo control? *No. Lleva un tiempo darse cuenta.*

Si pone los **mismos** puntajes en *El nuevo libro de registro*, es fácil darse cuenta: El azúcar se salió de control el tercer día. Más importante aún: Los puntajes empezaron a aumentar el día anterior.

El nuevo libro de registro le permite notar con un vistazo cuándo los puntajes se están saliendo de control. Usted puede actuar **antes** de meterse en problemas.

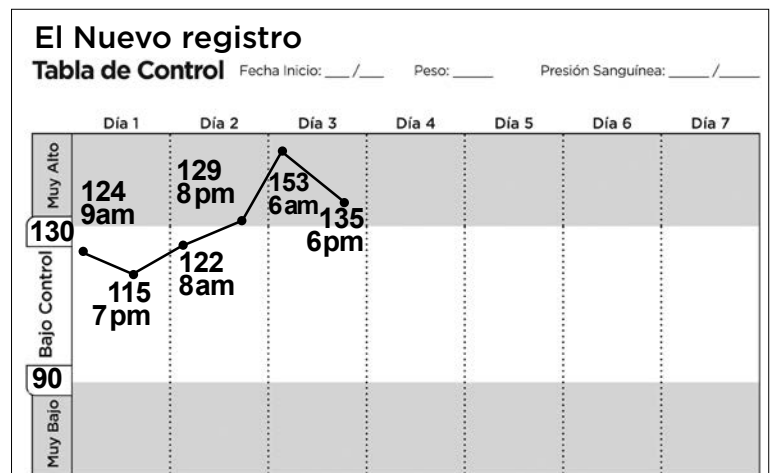
La Sociedad Americana de Control de Calidad dice que este nuevo libro de registro es la mejor manera de controlar números para este propósito.

[ASQ.org/quality-resources/assessed10/2021](https://www.asq.org/quality-resources/assessed10/2021)

Ejemplo de registro

Mi azúcar en sangre debe estar entre 90 mg/dL to 130 mg/dL, antes de las comidas
 Semana 14 mg/dL to mg/dL 2 horas después de las comidas

	Medi- cación	Desayuno Hora antes/después	Medi- cación	Almuerzo Hora antes/después	Medi- cación	Cena Hora antes/después	Medi- cación	Hora de dormir Tiempo
Lun		124 9am				115 7pm		
Comentarios								
Mar		122 8am				129 8pm		
Comentarios								
Mié		153 6am				135 6pm		
Comentarios								



Cómo hacer una tabla

A la derecha de esta página hay una tabla de el Nuevo libro de registro.

La parte de arriba muestra resultados: el peso y la presión una vez por semana, y el el azúcar todos los días.

La parte de abajo es lo que usted hace cada día que puede cambiar esos resultados.

Lea bien cómo llenar la tabla, arriba y abajo, luego haga la práctica 1 que está en este cuadro.

Práctica 1: *imarque un punto!*

Encuentre el miércoles en la tabla de abajo. Digamos que el puntaje a las 3 pm era 64. Decida donde va el punto pensando de la siguiente manera:

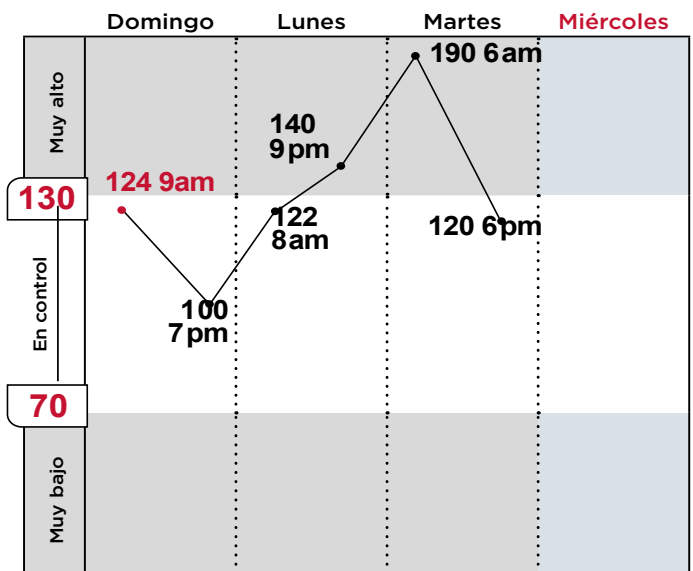
- 64 está cerca de 70, pero
- 64 está un poco por debajo de 70

Escriba “64 3pm” en su lugar. ¿Puede ver que está debajo del límite **muy bajo**?

Parte de arriba

1. Escriba la **fecha**, **peso** de hoy y la **presión arterial** de esta semana
2. Escriba los **límites altos y bajos** de su doctor en los recuadros en el borde izquierdo, por encima y por debajo de “En control”
El ejemplo muestra Alto = 130 y Bajo = 70
3. Haga una **prueba de sangre**
El puntaje del ejemplo es 124
4. **Marque un punto.** Decida donde va pensando de esta manera: “124 está cerca de 130, pero un poco por debajo.” Ponga le punto justo allí.
5. **Escriba el puntaje y la hora**
El puntaje del ejemplo se tomó a las 9am

Fecha inicio: **12/11** Peso: **191** Presión sanguínea: **120/80**



Parte de abajo

Medicinas: Deje el recuadro en blanco si tomó la medicina correcta a la hora correcta. Sólo escriba si hizo algo diferente.

Punto de inyección: Escriba qué parte de su cuerpo usó.

Comidas: La primera semana, escriba *todo* lo que come en el recuadro de las comidas. Vea cómo la comida afecta el puntaje.

Después de eso, deje este recuadro en blanco si ha seguido el plan de *Prepare una comida*. Sólo anote si se saltó una comida o comió carbohidratos, sal o grasa de más.

Ánimos: Escriba si estuvo enfermo o estresado.

Movimientos: Escriba qué ejercicio hizo, cuánto y cuándo.

Meds		No meds de noche		Humalog tarde, 11 AM
Punto inyección	Brazo Izquierdo 1 (BI1)	BI2	BI3	BI4
Comidas		pastel después de la cena	desayuno ligero cena ligera	desayuné tarde no almorcé
Ánimo		estrés en trabajo		
Movimientos	30 min bicicleta en la tarde		después del almuerzo caminé 20 min	15 min pesas 3 lb en la mañana

Qué le dice la tabla

La parte de arriba le dice a simple vista si el puntaje se mantuvo bajo control toda la semana.

La parte de abajo le ayuda a entender cómo trabaja su cuerpo. Cuando el puntaje sube o baja, la mitad de abajo le dice por qué.



El **domingo**, el azúcar bajó a 100 a las 7pm. **¿Por qué?**
Ponga el dedo en el puntaje y bájelo hasta las acciones.
¿Qué hizo la persona? Anduvo en bicicleta.
¡El ejercicio baja el azúcar!

El **lunes**, el azúcar subió a 140 a las 9pm. **¿Por qué?**
Baje su dedo. La persona comió pastel y se estresó en el trabajo.
¡El estrés y la comida suben el azúcar!
No se ejercitó ni tomó suficiente medicina para equilibrarse.



Práctica 2: ¡Sepa por qué!

Si aún no hizo la Práctica 1, vaya y hágala ahora. Después venga y haga las preguntas aquí. Cuando sepa las respuestas, estará listo para empezar con su propio Nuevo libro de registro.

Preguntas:

1. El martes, ¿por qué el azúcar de la persona del ejemplo dió un salto para arriba temprano en la mañana?
2. ¿Cómo pudo bajar el puntaje del martes por la mañana en la tarde del mismo día?
3. Miércoles ¿por qué se fue el puntaje muy abajo?

Respuestas:

1. Por lo que pasó el día anterior:
 - Se saltó las medicinas de la noche
 - Comió pastel después de cenar
 - Se estresó en el trabajo
 - Se saltó el ejercicio
2. Tomó las medicinas a su hora
 - Comió desayuno ligero
 - Caminó después del almuerzo
3. La persona se saltó el almuerzo y tomó las medicinas tarde

*Nota: El dormir no
deja que el azúcar
salga del hígado de
esta persona. Los
puntajes de mañana
del domingo y lunes
están en control.*

Si respondió una mal, estudie la tabla hasta que la respuesta correcta tenga sentido.
Repase lo sucedido el **domingo y lunes** en la parte de arriba de esta página.
¡En serio, ponga el dedo en la tabla y vaya bajándolo!

Cómo obtener su puntaje diario

Si no tiene un monitor, llame a su seguro médico o vaya con su farmacia local para conseguir uno. Si tiene monitor pero no las instrucciones, llame al número que aparece en el monitor para pedir otra copia.

① Reúna los suministros.

- Un monitor e instrucciones de uso
- Tiras de prueba y lancetas
- Una toalla limpia y jabón
- *El nuevo libro de registro, abierto en la tabla de esta semana*
- **Contenedor de objetos punzantes**



Pida un **contenedor de objetos punzantes** en la farmacia o haga uno:

- Encuentre un recipiente a prueba de cortes, como un pote de detergente o una lata de café. Corte una hendidura en la parte de arriba.
- Escríbale: "PUNZANTES-No Reciclar"
- Tire ahí las lancetas usadas
- Manténgalo fuera del alcance de los niños

Cuando el pote se llene, cubra la hendidura y ciérrelo. Téilo a la basura.

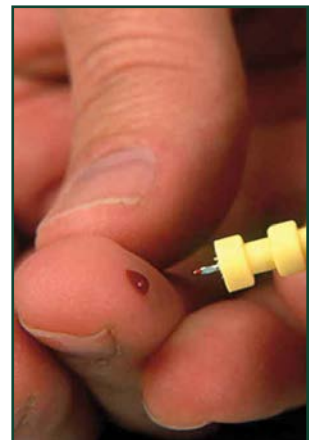


② Lea las instrucciones del monitor.

③ Limpie un lugar junto a un lavabo.

④ Lave sus manos con agua tibia y jabón. Séquese con la toalla limpia. *No use alcohol—hace más difícil puyar la piel.*

⑤ Si se puya el dedo, hágalo de lado, no en la punta—así no duele tanto. Siga las instrucciones del monitor sobre dónde poner la gota de sangre. Use un dedo diferente cada día.



⑥ Tire la lanceta en el contenedor de objetos punzantes.

⑦ Marque el puntaje y la hora en la tabla de control.



The New Log Book Control Chart

Start Date: __/__/__ F.S. Weight: __lb__ Blood Pressure: __/__/__

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
124 9am		129 8pm	153 6am				
115 7pm		122 8am	135 6pm				

El nuevo libro de registro

Pregúntele al doctor
Muéstrole al doctor



Cómo llenar el libro de registro

Qué preguntarle al doctor

- Sobre “**Sea el Jefe**” *página 1*
- Sobre “**Estabilice el puntaje**” *página 4*
- Sobre “**Proteja las partes**” *página 6*

Qué mostrarle al doctor

- La lista de medicinas en su Tarjeta de emergencia
- La lista de vitaminas y otras cosas que toma *en la página 7*
- Sus puntajes del azúcar en la sangre desde la última visita *Tablas de control empiezan en la página 8*

Pregunte al doctor *para que Sea el Jefe*

1. Prueba del azúcar

¿Cuáles son los mejores momentos para controlar mi azúcar?

- | | |
|---|---|
| ☐ Antes del desayuno | ☐ Después del desayuno |
| ☐ Antes del almuerzo | ☐ Después del almuerzo |
| ☐ Antes de la cena | ☐ Después de la cena |
| | ☐ Hora de dormir |

¿Debo siempre puyarme el dedo?

¿Qué tal el brazo u otro sitio?

Límites:

Mi puntaje diario debe ser:

entre

límite alto

y

límite bajo

Alarmas:

¿Cuándo debo llamar y pedir ayuda?

Si el puntaje

pasa de: _____

o baja de: _____

Después de la visita, actualice estas cosas con las respuestas del doctor.

Pizarra magnética

- Números de alarma
- Horario de pruebas para días de enfermedad

Regréselo al refrigerador

Tarjeta de emergencia

- Lista de medicinas
 - Números de alarma
- Regrésela a su billetera*

Actualice la tabla de control

Límites “bajo control” para la próxima página de tablas.

Pregunte al doctor *para que Sea el Jefe*

2. Plan para días de enfermedad

Si estoy enfermo, ¿cuán seguido debo medir mi nivel de azúcar en la sangre?

¿Debo medir las cetonas? **¿Cuán a menudo?** **necesito** prescripción para las tiras de pruebas.

3. Vacunas para seguir saludable

¿Es hora de vacunarme contra la gripe? Fecha dada el año pasado:

¿Es hora de vacunarme contra la neumonía? Fecha de la anterior:

¿Es hora de vacunarme contra el herpes (culebrilla)? Fecha de la anterior:

Fecha del año pasado	Fecha de este año

4. Lista de control de calidad

Pregunte por los puntajes. Pregunte otra vez si escucha, “está normal.”

Compare su puntaje con el objetivo.

	Examen	Objetivo	Fecha:				
Cada visita	Peso	Mi meta de peso:					
	Presión sanguínea	Menos de 130/80					
	Pies	Sin puntos ni llagas					

Nombre de la prueba			Qué evalúa	*Objetivo	Fecha:				
Cada 3 Meses	Hemoglobina A1C		Cuánta sangre transportó azúcar durante los últimos 3 meses	Menos de 7%					
Cada 6 Meses	Lípidos	Colesterol Total	Cuánta grasa está flotando en su sangre	Menos de 200					
		LDH (bueno)		Mujeres: más de 50 Hombres: más de 40					
		LDL (malo)		Menos de 100					
		Triglicéridos		Menos de 150					
	Proteína C-Reactiva (PRC)		Controla si hay infección	Menos de 1.0 mg/dL					
Una vez al Año	Orina/ Microalbuminuria		Si sus riñones están trabajando bien	Menos de 30					
	Creatinina Sérica			Mujeres: menos de 1.1 mg/dL Hombres: menos de 1.3 mg/dL					

*Pregunte a su doctor si estos objetivos están bien para usted.

Pregunte al doctor *para que* Estabilice el puntaje

1. Plan de dieta

¿De qué me tengo que cuidar?

¿Debo consultar un nutricionista? Nombre:

Teléfono:

2. Programa de ejercicio

¿Qué puntaje de azúcar en la sangre es demasiado alto para hacer ejercicio?

Cuando termino, ¿cuánto tiempo debe pasar hasta poder comer un bocadillo con carbohidratos?

¿Caminar es bueno para mí? ¿Hay alguna razón por la que no deba caminar 5 días a la semana?

¿Hay alguna razón por la que no deba caminar 30 minutos cada vez?

Si levanto pesas, ¿hay un límite de cuánto puedo levantar?

¿Hay alguna razón por la que no deba hacerlo dos veces por semana?

¿Hay alguna razón por la que no deba hacerlo durante 30 minutos por vez?

3. Pastillas

¿Qué debo saber sobre mis pastillas?

¿Hay comidas o bebidas, como alcohol, regaliz o toronja, que afecten mis pastillas?

Si me pierdo una dosis, ¿cómo la recupero?

.....
.....

Ejemplo: Las pastillas llamadas *Betabloqueantes* esconden el mareo y debilidad que suele sentir cuando tiene bajo el azúcar en la sangre. Si el doctor le da un Betabloqueante, puede que la única manera de saber si le baja el azúcar sea un examen puyándose el dedo.

4. Punto de inyección

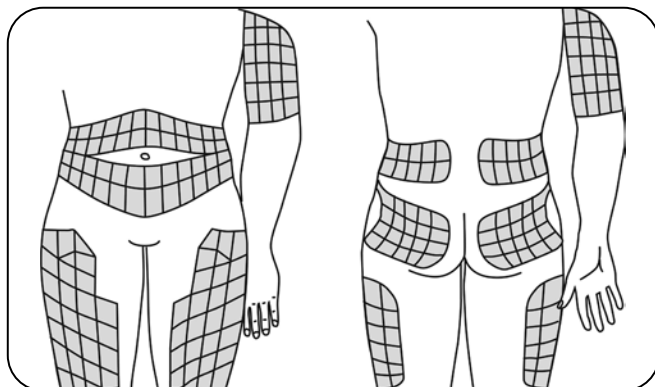
¿En qué lugar del cuerpo empiezo?

.....

¿Hay lugares que no deba usar?

.....

Dele al doctor esta tabla para que él se la marque.



Pregunte al doctor *para que* Proteja las partes

1. Cuidado del pie

¿Cómo están mis pies?

¿Puedo cortarme las uñas yo mismo? ¿Alguien aquí me puede mostrar cómo?

¿Hay alguna razón por la que deba ver a un doctor de pies?

Si debo: ¿Tiene usted una lista de doctores de pie? Nombre:

Teléfono:

2. Cuidado del ojo Asegúrese que usen gotitas para dilatar sus ojos.

¿Cuán seguido debo ver a un doctor de la vista?

¿Tiene usted una lista de doctores de la vista? Nombre:

Teléfono:

3. Cuidado dental Avise al dentista que usted tiene problemas de azúcar en la sangre.

¿Cuán seguido debo ver a un dentista?

¿Tiene usted una lista de dentistas? Nombre:

Teléfono:

Mostrar al doctor:

Vitaminas, jugos, polvos mezcla, té y cosas que tomo de la farmacia

Nombre	Cuánto por vez	Cuándo lo tomo

Soy alérgico al

Tabla de control

Fecha inicio: ____/____/____ Peso: _____ Presión sanguínea: _____/_____

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Muy alto							
límite alto							
Bajo control							
límite bajo							
Muy bajo							

Lo que hice

Meds							
Punto de inyección							
Comidas							
Ánimo							
Movimiento							

CUANDO SEA EL MOMENTO: Revise las plantas de sus pies

Cada mes, pida a alguien que revise sus pies con el probador. (*Si usted lo hace, se puede engañar a sí mismo: usted sabe cuando toca, ¡aunque realmente no lo siente!*) La siguiente tabla muestra los puntos donde su ayudante debe tocar.

1 Busque un lápiz. Utilice el **Probador de pie** en la tabla de contenido, página 2.

2 Mire los círculos en los dibujos de los pies aquí abajo. Pida a su ayudante que toque con sus dedos cada uno de esos lugares en sus pies. *Esto es para comprobar si tiene una llaga, callo o cicatriz.*



3 Pida a su ayudante que toque con el probador el primer lugar con círculo. Si hay un problema allí, toque a un lado con el probador, no justo en la parte de arriba. El ayudante debe empujar el probador lo suficientemente duro hasta doblarlo, entonces cuente a dos.



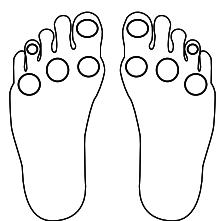
4 ¿Puede sentir el probador? *Si no puede, ponga una X en el círculo.*

Repítalo en cada círculo en ambos pies. Escriba la fecha.

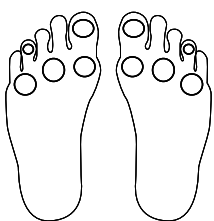
SI MARCÓ ALGÚNA Xs, LLAME AL DOCTOR



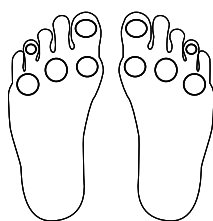
☐ Enero



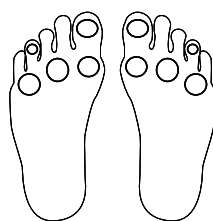
☐ Febrero



☐ Marzo



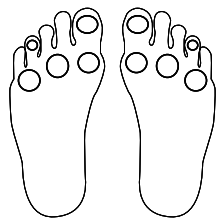
☐ Abril



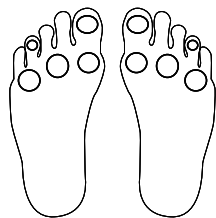
☐ Mayo



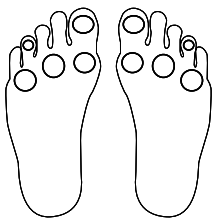
☐ Junio



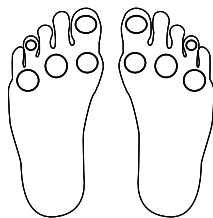
☐ Julio



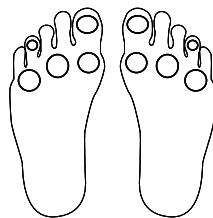
☐ Agosto



☐ Septiembre



☐ Octubre



☐ Noviembre



☐ Diciembre

Fecha	Notas	Números de teléfono
		Doctor de atención primaria
		Doctor de diabetes
		Enfermero
		Farmacia
		Ayudante en casa
		Hospital
		Contactos de emergencia
		Nutricionista



Referencias

Toda esta información sigue las guías clínicas y los estándares de las siguientes organizaciones médicas profesionales, tanto nacionales como internacionales:

The American Diabetes Association
www.diabetes.org

The American Diabetes Association
Standards of Medical Care in Diabetes

The American Association of Clinical Endocrinologists
www.aace.com/

Center for Disease Control and Prevention www.cdc.gov/diabetes/

National Institute of Health
National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
<http://diabetes.niddk.nih.gov/>

USDA Food & Nutrition Information Center www.nal.usda.gov/fnic

The US Food and Drug Administration
Official Drug Package Inserts
www.fda.gov

Soluciones

Mi número de alarma “demasiado alto” es: _____

Mi número de alarma “demasiado bajo” es: _____

¿Se siente raro, mareado o inquieto? ¿Tose, estornuda o tiene fiebre?

¿Otros le dicen que lo ven malhumorado o confundido?

Hágase una prueba del azúcar

Si está alta:

- Tome una bebida grande sin azúcar o cafeína a cada hora

Si la prueba supera la alarma “demasiado alta”, o si aparecen las cetonas,

llame al doctor

Si está baja:

- Tome 3 tabletas de glucosa o
- Beba 1/2 vaso de jugo o
- Tome una cucharada de azúcar, miel o jarabe o
- Chupe 8 caramelos duros pequeños o 2 grandes. *No chocolate, trabaja muy lento*

Si la prueba está bajo la alarma “demasiado baja”,

llame al doctor

Si tiene un resfriado o gripe:

- Siga tomando sus pastillas
- Siga comiendo *si puede*
- Pida a alguien que de vez en cuando se asegure que usted este bien

Controle la sangre cada horas

Controle las cetonas cada horas

Si vomita o tiene diarrea, o si aparecen cetonas,

llame al doctor

Teléfono del doctor: ____ - ____ - ____

Recordatorios

Lista para el supermercado, notas y preguntas para el doctor

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Farmacia: ____ - ____ - ____

Una vez a la semana

- ☐ Llene el organizador de pastillas
- ☐ Chequee las medicinas
- ☐ Chequee los suministros
- ☐ Haga un plan de comidas
- ☐ Haga la lista para el supermercado
- ☐ Vaya de compras
- ☐ Tómese la presión sanguínea
- ☐ Pésele

Una vez al mes

- ☐ Haga la prueba de los pies
- ☐ Córtese las uñas de los pies si el doctor dijo que podía

Próxima cita: _____

Doctores

Doctor:

Para: Atención general

Número:

Doctor:

Para: Azúcar en sangre

Número:

Doctor:

Para: Corazón

Número:

Doctor:

Para:

Número:

Tarjeta de emergencia

Si no puedo decir lo que me pasa, puede ser por el nivel de **azúcar en mi sangre**.

Por favor, llame al **911** o a mi número de emergencia.



_____ - _____ - _____

Plan de Emergencia

Si se siente mal o raro, revísese el **nivel de azúcar en la sangre**.

Si está alto:

- Tome un vaso grande de bebida sin azúcar ni cafeína cada hora.
- Hágase la prueba de cetonas.

Si está bajo: haga UNA de estas cosas:

- Tome tabletas de glucosa.
- Beba medio vaso de jugo con azúcar.
- Tome una cucharada de azúcar, miel o jarabe.
- Chupe 8 caramelos pequeños o 2 grandes duros. No chocolate, es muy lento.

Hágase la prueba de nuevo cada _____ horas.

Si el nivel de azúcar en sangre está por **encima** de: _____
o por **debajo** de: _____
o si no puede dejar de vomitar o tener diarrea,

llame al doctor.

Lista de medicinas Dosis Cuándo

.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Tipo de sangre: _____

Alergias: _____

Cómo leer etiquetas para el tamaño de porción correcto

Encuentre la etiqueta de información nutricional. Puede ser un cuadro largo de fondo blanco. Puede estar de lado y leerse de corrido.

La prueba de cuatro pasos para cada etiqueta

1. Mire la línea de grasas saturadas (Saturated Fat). Si es más de 5, no es una buena elección. El límite de grasa para todo el día es 15.

2. Mire la línea de sodio. Si es más de 400, no es una buena elección. El límite diario es 1500.

3. Mire los ingredientes. Si dice “manteca” (shortening) o “parcialmente hidrogenado” (partially hydrogenated) no es una buena elección.

Nutrition Facts

15 servings per container	
Serving size	2 slices (18g)
Amount Per Serving	
Calories	40
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	4%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 9mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 87mg	2%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: Harina de Centeno Integral, Agua, Sal. puede tener rastros de trigo



4. Mire la línea de carbohidratos. Si es alrededor de 15, itiene su porción de carbohidratos! ¡Cuidado! El paquete entero por lo general NO es una porción. Mire el “tamaño de ración” para ver cuán grande es la porción en realidad.

Serving Size 1/2 cup

Total Carbohydrates 7g 3%

Si la línea de carbohidratos es alrededor de 7, puede tener **dos** raciones para tener 1 porción de carbohidratos.



Serving Size 1 cup

Total Carbohydrates 7g 10%

Si la línea de carbohidratos es 30, parta la ración a la **mitad** para tener 1 porción de carbohidratos.



Serving Size 1 pastry

Total Carbohydrates 37g 18%

Si la línea de carbohidratos es más de 35, debería cortar la ración tanto que ini valdría la pena!



Cómo “Controlar lo que come”

Cuanto más elija del lado derecho, mejor se sentirá

Cero y bajo carbohidratos
Alto sodio • grasa mala



Carne roja y grasa animal



Acompañamientos salados

Carbohidratos muy altos
Alto sodio
Grasa mala • baja fibra



Bebidas azucaradas



Comida en cajita
Vegetales en lata o disecados



Jugo de frutas
Fruta en almíbar o disecada



Granos procesados y almidón



Lácteos enteros y extras

Cero y bajo carbohidratos Bajo sodio • baja o buena grasa



Proteína: clara de huevo, pescado, carne desgrasada

Grasa: aceites vegetales



Condimentos, hierbas, sustitutos de sal • Vegetales de ensaladas



Acompañamientos sin azúcar • bebida sin azúcar

Carbohidratos medios y altos Bajo sodio • baja o buena grasa



Vegetales para cocinar: frescos, congelados o enlatados sin sal



Frutas: frescas, congeladas o enlatadas con agua



Grano integral y almidón



Baja grasa, sin grasa o buena grasa

Cómo “controlar lo que come”

¿Qué quiere decir el doctor con eso?

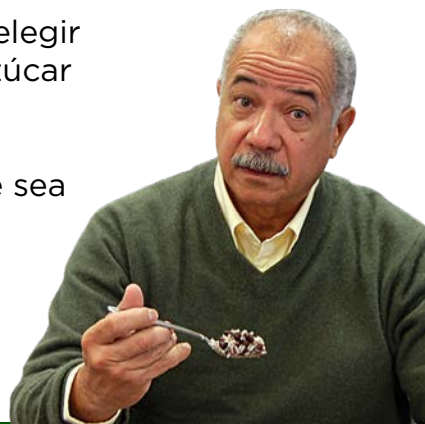
Este afiche de Como “controlar lo que come” muestra cómo elegir alimentos que bajan el colesterol, la presión sanguínea y el azúcar en la sangre.

Cuelgue el afiche donde lo vaya a usar. Use una tachuela: que sea fácil sacarlo cuando va de compras y luego volver a colgarlo.

Prepare una comida

Como “controlar lo que come”

Misión de compras



Prepare una comida

Todos queremos quedar satisfechos al terminar de comer. Si sigue con hambre, o si siente que se está perdiendo de algo, no cumplirá con el plan. Use el afiche para que “Prepare una comida” que lo mantendrá lleno y satisfecho. Para cada comida:

PASO UNO Empiece con “CERO Y BAJOS CARBOHIDRATOS.”



De la primer fila:

Elija una proteína Rostice, hierva o a la parrila

Elija un aceite Para freir la proteína, use aceite en spray.



De la segunda fila:

Agregue sabor Elija condimentos para su proteína y sus vegetales.

Elija Vegetales Haga una ensalada o cocínelos. ¡Sírvese cuantos desee!



De la tercera fila:

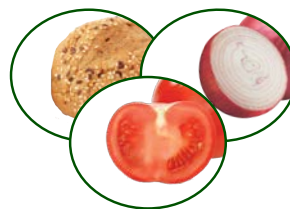
Elija una bebida

Elija un dulce

Ahora vea: Tiene una comida completa usando sólo “cero y bajos carbohidratos.” Cualquier cosa más es un extra. Y usted puede tener más.

PASO DOS Agregue CARBOHIDRATOS MEDIOS Y ALTOS”

Elija 3 porciones cuidado de no comer muchos dulces y nueces de la última fila. Coma una cantidad pequeña de vez en cuando. También puede agregar sabor a estos carbohidratos.



Ahora tiene una comida completa que lo mantiene lleno y en el objetivo

Misión de compras *Entrar, salir. Sin distracciones.*

La batalla por comer bien se gana—o se pierde—en el supermercado. Si lo compra, lo va a comer.

Panadería y comida hecha



TRAMPA

La comida preparada no tiene etiqueta. No sabe cuántos ácidos grasos trans, sodio y azúcar contiene.

Carne y pescado



CONSEJO

Busque: 90% Desgrasado, 10% Grasa "Select" o "Choice".

TRAMPA

Carnes cortadas—hasta el pollo y pavo— pueden tener mucho sodio.

Frutas y verdura



TRAMPA

Salsas y aderezos que dicen "low" o "diet" pueden tener grasas trans y sodio.

Huevos y lácteos



TRAMPA

"low" o "diet" igual pueden tener grasas y sodio.



Si viene en paquete, lea los ingredientes.

No compre si ve: materia grasa o parcialmente hidrogenado.

Pasillos centrales—Sepa lo que busca

Congelados



TRAMPA

Lo malo está en los mismos estantes que lo bueno.

TRAMPA

La granola parece saludable, pero tiene alta azúcar, grasas y sodio.

TRAMPA

Los alimentos "instantáneos" no tienen fibra.

CONSEJO

Lea los carteles. Sólo entre a los pasillos que necesita. Busque:

- Pan: 100% grano integral, integral de centeno
- Arroz: integral, silvestre
- Cereal: marcas altas en fibra, copos de avena, salvado de avena, cebada
- Té sin cafeína

Frutas con Alta Fibra



Vegetales con Alta Fibra



Frijoles, semillas y pastas con alta fibra

Lea la etiqueta

Frijol negro	Frijol amarillo	Gárgola (molida)
Frijol carita	Frijol blanco	Semillas de girasol
Chícharo/garbanzo	Frijol bayo	Semillas de sésamo
Alubia roja	Guisante/arveja/chícharo	Hummus
Lenteja	Frijol pinto	Pasta de tomate

Caja de pago



CONSEJO

Cuando vacíe el carrito, separe (no compre) las cosas malas que sin querer se metieron ahí.

TRAMPA

Los estantes de compra impulsiva junto a la caja están llenos de sodio, azúcar y grasas trans.

Cómo sobrevivir una noche fuera



- 1 **Tome el medicamento**, pase lo que pase...
Si se da un gusto, los medicamentos le ayudarán a recuperarse más rápido.
Si sigue el plan... bueno, los medicamentos son parte del plan.
- 2 **Coma algo de proteína antes de salir** (carne, huevos o pescado).
Si se da un gusto, no exagerará tanto.
Si sigue el plan, será más fácil mantenerse alerta.
- 3 **Decida** antes de tiempo: **darse un gusto** o **seguir el plan**.
Si espera hasta estar ahí, cederá.

Darse un gusto

“¡No me importa! Hay que disfrutar un poco de vez en cuando.”

Usted todavía tiene la opción de decidir qué alimentos consumir en exceso. Los dulces, los aperitivos salados y el pan pueden hacer que pierda el control durante varios días.



Manténgalo sencillo.

Consuma carne y verduras. Evite la pasta, el arroz y las papas. Llénese de proteínas y no sentirá hambre mañana.



Seguir el plan

“Mañana quiero despertarme sintiéndome bien conmigo mismo.”



* IDEAS que otras personas dicen que les ayudan a seguir el plan:

“Antes de salir, anoto los titulares, chistes y frases del día para poder hablar en vez de comer.”

“En los restaurantes, pido una bolsa para llevar cuando hago mi pedido. Guardo la mitad de la comida antes de probar un bocado.”

“Anuncio que no como pan y paso la canasta. Así me da pena pedirla de nuevo.”



“Le pido al camarero agua con gas y una rodaja de lima en una copa de daiquirí. ¿Quién lo va a notar?”

“Las palomitas de maíz, sin mantequilla, duran más que los dulces.”

“Un paseo lento al baño con amigos durante el intermedio no deja tiempo para comer bocadillos.”

“ENSALADA, ENSALADA, ENSALADA.

Esa es mi opción favorita. Ensalada con algún tipo de carne o pescado. Rodajas de limón, no aderezo. *Así, estoy seguro.*”



"Son sólo 40 minutos"

¿Qué puede pasar en 40 minutos al día?

- El azúcar en la sangre baja.
- La presión sanguínea se "reprograma" más baja.
- El colesterol baja aún si usted no pierde peso.

"Endurance Exercise Training"
Journal of Metabolism

Movimiento 5 días a la semana por 30 minutos.

Fuerza 5 días a la semana por 30 minutos.

Estiramiento antes y después por 5 minutos.

5 minutos de estiramiento antes
30 minutos de movimiento o de fuerza
5 minutos de estiramiento después

40 Minutos en Total

*Consulte a su
doctor antes
de empezar un
programa de
ejercicio.*



① Movimiento

Invite a un amigo. Un compañero de ejercicio lo puede animar a salir, día tras día. Usted sabe que alguien está esperándolo. *Si de vez en cuando pierde un día, no pare y no se culpe. ¡Tan solo siga moviéndose!*



② Fuerza

Necesita pesas. Una pesa es la correcta cuando la puede levantar sólo 15 veces—y esa última vez le cuesta. *La mayoría de las personas empiezan con 2 libras.* Puede comprar las pesas o hacerlas en casa: Una dos paquetes de frijoles de una libra.



③ Estiramiento

Consulte revistas, libros, y con amigos sobre nuevos modos de hacer estiramiento. Sólo asegúrese de tener un estiramiento para las cuatro partes todas las veces: Brazos parte superior e inferior, piernas parte superior e inferior.

Movimiento

5 días a la semana

Movimiento es una acción del *cuerpo entero*: baile, deportes, bicicleta. La mayoría de la gente no baila o hace deporte cinco días a la semana. Para cumplir con cinco días, la mayoría necesitamos un **Plan de caminata**.

Camine 15 minutos de ida y 15 de vuelta. Si al comienzo no puede llegar a 15 minutos, use la tabla “3 semanas hasta los 30 minutos.”

Cuando alcance los 30 minutos, use los últimos 5 para ir más despacio: baje su ritmo cardiaco.

Una vez que llegue hasta 15 minutos en el sistema “ida y vuelta”, estará listo para más. La mayoría de los pueblos tienen hidrantes y postes de luz. Vea cuántos pasa en 15 minutos. ¿Por cuántos hidrantes o postes de luz pasas en los primeros 15 minutos?

Cada tantos días, alcance al menos un hidrante o poste más antes de darse la vuelta. *¡Va a tener que moverse un poco más rápido! Si no puede hablar mientras camina, vaya más despacio.*

3 semanas hasta los 30 minutos			
		Ida	Vuelta
Semana 1	Día 1	4 minutos	4 minutos
	Día 2	5 minutos	5 minutos
	Día 3	6 minutos	6 minutos
	Día 4	7 minutos	7 minutos
	Día 5	8 minutos	8 minutos
Semana 2	Día 1	9 minutos	9 minutos
	Día 2	10 minutos	10 minutos
	Día 3	11 minutos	11 minutos
	Día 4	12 minutos	12 minutos
	Día 5	13 minutos	13 minutos
Semana 3	Día 1	14 minutos	14 minutos
	Día 2	15 minutos	15 minutos

Prepárese

Guarde estas 5 cosas en un lugar, listas para usar:

Zapatos cómodos, talla exacta, de tela o cuero blando.

Calcetines suaves, talla adecuada, sin costuras.

Camisa y pantalones sueltos y cómodos.

Botella de agua beba antes, durante y después.

Reloj tome el tiempo de salida y llegada.



El nuevo libro de registro le recuerda que debe preguntarle a su médico qué nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto para hacer ejercicio y qué nivel bajo está bien al terminar.

Hágase la prueba 30 minutos antes de empezar. Un resultado mayor de 99 significa que está listo para comenzar. Si es más bajo, espere un poco hasta que el medicamento pierda efecto.

Hágase la prueba al terminar. Si el resultado es muy bajo, coma una porción de carbohidrato, como una barra de granola.

Si no es seguro estar al aire libre, busque otro lugar: un gimnasio escolar, un salón de usos múltiples en una iglesia o un centro comercial. Llame al ayuntamiento o a un centro comunitario. Pregunte si hay un grupo para caminar. Si no hay uno, empiece uno.

Si usted quiere hacer algo, nada es demasiado difícil. Si no quiere hacerlo, todo parece difícil.

Recuerde estirarse antes y después.

Cómo “hacer ejercicio bien”

Estírese antes y después

A DIARO

Brazos y piernas arriba y abajo.

Mantenga la posición mientras cuenta hasta 20.

Brazos arriba

Intente “alcanzar el cielo” con el brazo derecho.
Baje la mano hacia la espalda.
Tome el codo con la mano izquierda por detrás de su cabeza.
Jale a la izquierda, pero no se incline aún, deje que la mano se deslice en su espalda.
Ahora inclínese a la izquierda.
Repita del otro lado.



Brazos abajo

Cruce el brazo derecho sobre el pecho.
Doble el brazo izquierdo hacia arriba, presionando el brazo derecho entre el hombro y el codo.
Mire a la derecha, girando la cabeza lo más que pueda.
Repita del otro lado



Piernas arriba

Ayude a su equilibrio apoyando su mano izquierda contra una pared, si es necesario.
Tome su tobillo y párese derecho, con la rodilla hacia abajo.
Jale el tobillo hacia arriba lo más que pueda.
Tenga la pierna recta hacia abajo, con las rodillas juntas.
Está estirando el músculo en la parte de arriba de su pierna.
Repita del otro lado.



Piernas abajo

Dé un paso grande con la pierna derecha.
Apoye bien los talones en el suelo.
Doble la rodilla derecha e inclínese hacia adelante.
No deje que la rodilla esté más adelante que los dedos de los pies.
Repita del otro lado.



Respire mientras se estira. No aguante la respiración.

Cómo "hacer ejercicio bien"

Fuerza 2 días a la semana

Día 1 Brazos hacia adelante y atrás. Haga cada movimiento 15 veces.

Brazos hacia adelante

Sostenga la pesa en su mano derecha.
Codo junto al cuerpo.
Hombros hacia arriba y atrás.

Cuente hasta 5 mientras levanta
hacia el hombro.

Cuente hasta 5 mientras vuelve
a bajar.

Haga ambos brazos a la vez
o primero uno y
luego el otro.



Brazos hacia atrás

Mano y rodilla izquierdas sobre la silla.
Rodilla bajo la cadera.
Mano bajo el hombro. Espalda paralela al suelo.
Doble el brazo derecho. Mantenga el codo junto
al cuerpo.
Cuente hasta 5 mientras empuja la pesa hacia
atrás suyo.
Cuente hasta 5 mientras dobla otra vez el brazo.
Repita del otro lado.



Día 2 Piernas hacia adelante y atrás. Haga cada movimiento 15 veces.

Piernas hacia adelante

Balancee las pesas en los tobillos.
Siéntese derecho, brazos cruzados
sobre el pecho.

Cuente hasta 4 mientras levanta las
piernas juntas.

Cuente hasta 4 mientras las
vuelve a bajar.



No "trabe" las rodillas.

Piernas atrás

Tenga una pesa en cada mano.
Pies a la distancia de los hombros.
No trabe las rodillas.

Cuente hasta 4 mientras dobla las rodillas como
sentándose.

Mantenga la posición.

Cuente hasta 4 mientras endereza
las piernas hasta pararse.

Mantenga
la espalda
derecha.



Una serie de 15 repeticiones con el peso correcto es suficiente.
Si le resulta fácil, aumente el peso hasta que hacer 15 sea difícil.

Todo sobre las medicinas



1 Cómo funcionan las medicinas

Las medicinas no “arreglan” su azúcar en la sangre. Cada pastilla o inyección trabaja un turno y luego para. Usted debe tomar otra dosis para que el nuevo turno comience. Todos los días. Si usted se salta o abandona una, tarde o temprano tendrá una emergencia porque no hay nadie trabajando.

Usted tiene medicina para que Estabilice el puntaje y Proteja las partes.

Encuentre el nombre de sus pastillas e inyecciones aquí y aprenda exactamente lo que hacen dentro de su cuerpo.



2 Cuando no funcionan las medicinas

Todo el mundo reacciona de forma diferente a las medicinas.

Aprenda aquí lo que debe hacer jsi la medecina le hace sentirse peor en vez de mejorar!

Cómo funcionan las medicinas para que Estabilice el puntaje

Estos tres trabajadores controlan el azúcar para mantener su nivel de energía constante. Cada uno funciona de una manera diferente. ¿Tiene alguno de estos? Verifique las etiquetas.

Genérica	Marca
metformin	Fortamet* Glucophage* Glumetza* Riomet*
Desbloquea los músculos para dejar entrar el azúcar. Retiene el azúcar en el hígado. Ralentiza la entrada de azúcar en la sangre procedente de los alimentos.	



Genérica	Marca
pioglitazone	Actos*
rosiglitazone	Avandia*
Desbloquea los músculos para dejar entrar el azúcar.	

Genérica	Marca
miglitol	Glyset*
acarbose	Precose*
Ralentiza la transformación de los alimentos en azúcar.	

Genérica	Marca
canagliflozin/ metformin HCL	Invohamet XR*
Protege el hígado y ayuda a los riñones a deshacerse del azúcar.	

*Trademarks are the property of their respective owners.

SI TOMA INSULINA AHORA...

Rápido <i>Turno de 5 Horas</i> Afrezza® Apidra® Humalog® Merilog® Novolog® 	Regular <i>Turno de 8 Horas</i> Humulin® R Novolin® R Regular® 	Intermedia <i>Turno de 18 Horas</i> Humulin® N Lente® Novolin® 70/30 Novolin® N 	Acción Prolongada <i>Turno de 24 Horas</i> Basaglar® Lantus® Levemir® Rezvoglar® Semglee® Toujeo® Tresiba® 
<i>En 15 minutos</i> Empieza a trabajar <i>En 1 hora</i> <i>Trabaja al máximo</i> <i>En 3 horas</i> <i>Se hace lenta</i> <i>En 5 horas</i> Para de trabajar	<i>En 30 minutos</i> Empieza a trabajar <i>En 3 horas</i> <i>Trabaja al máximo</i> <i>En 6 horas</i> <i>Se hace lenta</i> <i>En 8 horas</i> Para de trabajar	<i>En 120 minutos</i> Empieza a trabajar <i>En 6 horas</i> <i>Trabaja al máximo</i> <i>En 12 Horas</i> <i>Se hace lenta</i> <i>En 18 horas</i> Para de trabajar	<i>En 1-3 horas</i> Empieza a trabajar <i>Trabaja constantemente durante todo el día</i> <i>En 20-24 horas</i> Se hace lenta <i>En 24-42 Horas</i> Para de trabajar

El gran intercambio

Si quiere menos inyecciones, entonces tiene que mantener un horario más ajustado.

Ejemplo:

1. Coma y ejercítese la misma cantidad a la misma hora cada día.
2. Póngase una inyección **Intermedia** o Premezclada (**Intermedia** + **Regular**), dos veces al día.

Si quiere un horario más ligero, debe ponerse más inyecciones.

Ejemplo:

1. Póngase una inyección de **Acción Prolongada** una vez al día.
2. Póngase una inyección **Rápida** tres veces al día con las comidas.
3. Si desea adaptar su insulina a su estilo de vida, use una bomba y un monitor continuo de glucosa (CGM).

Estos trabajadores ayudan a la insulina a trabajar mejor. ¿Tiene alguno de estos?

Genérica	Marca
chlorpropamide	Diabinese*
exenatide	Byetta*
glimepiride	Amaryl*
glipizide	Glucotrol*
glyburide	Diabeta* Glynase* Micronase*
liraglutide	Victoza*
nateglinide	Starlix*
repaglinide	Prandin*
Todos estos obreros toman al Jefe Insulina y lo mandan a trabajar.	

Genérica	Marca
canagliflozin	Invokana*
dapagliflozin	Farxiga*
saxagliptin	Onglyza*
sitagliptin	Januvia*
empagliflozin	Jardiance*
Estos mantienen a todo el mundo fuera del reborde de la insulina, así que sigue trabajando.	
Genérica	Marca
pramlintide acetate	Symlin*
Se convierte en el principal asistente del Jefe Insulina. Sabe cómo proteger el hígado.	



Cómo funcionan las medicinas para que Proteja las partes Proteja el corazón. Si tiene un bloqueador, el corazón no tiene que trabajar tan duro.

El estrés hace que su cuerpo produzca adrenalina. La adrenalina hace que el corazón lata rápido. Más rápido no significa más fuerte. Los betabloqueadores detienen la adrenalina antes de que llegue al corazón. Los bloqueadores de los canales de calcio y los betabloqueadores mantienen el corazón latiendo lento y constante, incluso bajo estrés.

Bloqueadores de los canales de calcio	Genérica	Marca
	amlodipine besylate	Norvasc*
	diltiazem HCl	Cardizem* Cartia* Dilacor* Diltia* Dilt-CD* Tiazac* Taztia*
	felodipine	Plendil*
	isradipine	Dynacirc*
	nicardipine HCl	Cardene*
	nifedipine	Afeditab CR* Procardia*
	nimodipine	Nymalize* Nimotop*
	nisoldipine	Sular*
	verapamil HCl	Calan* Covera* Isoptin SR* Verelan*

Genérica	Marcas
acebutolol	Sectral*
atenolol	Tenormin*
betaxolol HCl	Betoptic*
bisoprolol fumarate	Zebeta*
carvedilol	Coreg*
esmolol	Brevibloc*
labetalol HCl	Trandate*
metoprolol succinate	Toprol XL*
metoprolol tartrate	Lopressor*
nadolol	Corgard*
nebivolol	Bystolic*
penbutolol sulfate	Levitol*
pindolol	Visken*
propranolol HCl	Inderal* InnoPran*
sotalol	Betapace* Sorine*
timolol maleate	Istalol* Timoptic*

Betabloqueadores

Genérica	Marca
amiloride	Midamor*
bumetanide	Bumex*
chlorothiazide	Diuril*
chlorthalidone	Thalitone*
eplerenone	Inspra*
furosemide	Lasix*
hydrochlorothiazide (HCTZ)	Esidrix®, Hydrodiuril®, Microzide®, Oretic®
indapamide	Lozol*

Genérica	Marcas
metolazone	Zaroxolyn*
spironolactone	Aldactone*
toremide	Demadex*
triamterene	Dyrenium*



Diuréticos

Todas estas “pastillas de agua” hacen que el sodio pase del cuerpo al inodoro. El sodio retiene agua. Menos agua significa menos trabajo para el corazón

Proteja el corazón y el cerebro. Estas pastillas pueden ayudar a evitar un derrame cerebral o un ataque al corazón.

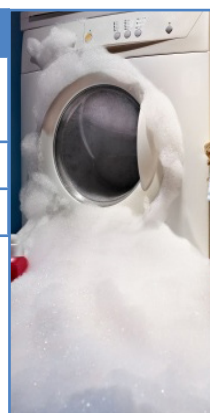
Genérica	Marca
fenofibrate	Antara*
	Fenoglide*
	Lipofen*
	Lofibra*
	Triglide*
	Tricor*
gemfibrozil	Trilipix*
	Lopid*

Los fibratos se deshacen de la grasa de la misma manera que los conserjes se deshacen del aceite: espolvorear aserrín (fibra) sobre ella y la barren.



Genérica	Marca
cholestyramine	Questran*
colesevelam HCl	Prevalite*
colestipol	Welchol*
	Colestid*

Las resinas engañan al hígado para que use más grasa de lo normal para digerir los alimentos, como un trabajador que usa más jabón del necesario para lavar la ropa.



Genérica	Marca
atorvastatin	Lipitor*
fluvastatin	Lescol*
lovastatin	Altoprev*
	Mevacor*
pravastatin	Pravachol*
rosuvastatin	Crestor*
simvastatin	Zocor*

Las estatinas evitan que el hígado produzca grasa nueva, como un trabajador que detiene la línea de montaje. También hacen que el cuerpo consuma la grasa que ya está en la sangre.



Genérica	Marca
omega-3-acid ethyl esters	Lovaza*
Un agente de control de lípidos alimenta su cerebro cuando el azúcar es bajo.	

Genérica	Marca
niacin	Niacor*
	Niaspan*
Vitamina Fuerte B3 detiene el hígado. Mantiene los fibratos trabajando.	

Genérica	Marca
ezetimibe	Zetia*
Restricción de la absorción de colesterol evita que la grasa se mueva del estómago hacia la sangre.	

Proteja la piel, los pies, dientes, ojos y riñones

Estas pastillas mantienen sus arterias abiertas y elásticas para que la sangre pueda llegar hasta las partes más pequeñas de su cuerpo.

Genérica	Marca
hydralazine	Apresoline*
isosorbide dinitrate	Dilatrate-SR* Isordil*
minoxidil	Loniten*
nesiritide	Natreacor*
nitrates/ nitroglycerin	Minitran*
	Nitro-Bid*
	Nitro-Dur*
	Nitrolingual Pumpspray*
	Nitromist* Nitrostat*

Vasodilatadores

Dilatar significa “abrir.” Estas pastillas abren y amplían las arterias.

Genérica	Marca
benazepril	Lotensin*
captopril	Capoten*
enalapril maleate	Vasotec*
fosinopril	Monopril*
lisinopril	Prinivil* Zestril*
moexipril HCl	Univasc*
perindopril erbumine	Aceon*
quinapril HCl	Accupril*
ramipril	Altace*
trandolapril	Mavik*

ECA Inhibidores

A medida que envejecemos, las sustancias químicas del cuerpo endurecen las arterias. Los ECAs y los ARBs detienen esto. ¡Se podría decir que son pastillas anti envejecimiento!

Genérica	Marca
candesartan	Atacand*
eprosartan	Teveten*
irbesartan	Avapro*
losartan	Cozaar*
olmesartan	Benicar*
telmisartan	Micardis*
valsartan	Diovan*

BRAs

Combo de pastillas

Un “combo” son dos medicamentos en uno. Por ejemplo, puede tomar una pastilla para abrir las arterias Y eliminar el agua.

Genérica	Marca
ECA Inhibidor + diurético	
benazepril/HCTZ	Lotensin HCT*
captopril/HCTZ	Capozide*
enalapril maleate/HCTZ	Vaseretic*
fosinopril/HCTZ	Monopril HCT*
lisinopril/HCTZ	Prinizide* Zestoretic*
moexipril HCl/HCTZ	Uniretic*
quinapril HCl/HCTZ	Accuretic*
BRA + diurético	
candesartan/HCTZ	Atacand HCT*
eprosartan/HCTZ	Teveten HCT*
irbesartan/HCTZ	Avalide*
losartan/HCTZ	Hyzaar*
olmesartan/HCTZ	Benicar HCT*
telmisartan/HCTZ	Micardis HCT*
valsartan HCTZ	Diovan HCT*

Genérica	Marca
Bloqueador beta + diurético	
atenolol/chlorthalidone	Tenoretic*
bisoprolol fumarate/HCTZ	Ziac*
metoprolol tartrate/HCTZ	Lopressor HCT*
nadol/benedroflumethiazide	Corzide*
propranolol/HCTZ	Inderide*
Bloqueador de canales de calcio + estatina	
amlodipine/atorvastatin	Caduet*
Inhibidor de la absorción de colesterol y estatina	
ezetimibe/simvastatin	Vytorin*
Prescripción de vitamina B3 y estatina	
niacin/lovastatin	Advicor*

Otras drogas (no insulina) Ayuda a su cuerpo a liberar la insulina que está produciendo.

Genérica	Marca
dulaglutide	Trulicity* shot once a week
semaglutide	Ozempic* shot once a week

Limita la cantidad de azúcar que llega a la sangre desde el hígado. Retrasa la salida de los alimentos del estómago. Ayuda al páncreas a liberar insulina si el nivel de azúcar en la sangre es alto después de comer.

② Cuando las medicinas fallan

Si no se siente bien, puede ser difícil saber si puede arreglarlo o si tiene que vivir de esa manera. Aquí hay tablas para ayudarlo a resolver eso.

1. Usted puede arreglarlo, *con un poco de ayuda del doctor*
2. El doctor puede arreglarlo, *con un cambio en la prescripción*
3. Solo la atención de emergencia lo puede arreglar

1. Usted puede arreglarlo *con un poco de ayuda del doctor*



Si usted siente:	Qué puede ser:	Qué hacer:
Inflamación, gas Constipación o diarrea Cambio de humor, desempeño o deseo sexual Cambio en el oído o la vista Nada sabe bien	Se está acostumbrando a la nueva medicina	Dele tiempo; alrededor de una semana. Llame al doctor si los efectos: • No se quitan • Se quitan pero luego regresan El doctor quizá le diga que evite ciertas comidas o que tome un remedio de la farmacia. Chupe un limón para sorprender las papilas gustativas.
Dolores de cabeza	• Se esta acostumbrando a la nueva medicina. • Vasodilatadores dejan la sangre fluir a la cabeza. Sangre fluyendo a la cabeza puede causar dolores de cabeza.	Hable con el doctor antes de tomar algo para aliviar el dolor.
Ruborizarse	• Vasodilatadores • Niacin	Evite alcohol, bebidas calientes y comida picante.
Sangrado o moretones más de lo habitual	Aspirina diaria	Dígale al doctor.
El vello del cuerpo crece largo y oscuro	Vasodilatadores	¡Ríase! La vida a veces es loca.
Pérdida de cabello	Cualquier medicina	
Tos seca	Inhibidores de la ECA o Bloqueantes del Receptor de la Angiotensina (BRA)	Chupe caramelos para la tos sin azúcar. El doctor puede también tener otra solución
Sangrados difíciles de parar Salen moretones con apenas golpearse	Pastillas de colesterol pueden bajar la vitamina K. La vitamina K evita sangrados y moretones.	Pregunte al doctor si usted necesita un suplemento de vitamina K.
Aumento y pérdida de peso	Sus medicinas para el azúcar	Trabaje duro y Estabilice el puntaje.

2. El doctor puede arreglarlo con un cambio a la prescripción



Si usted siente:	Lo qué puede ser:	Qué hacer:
Vértigo y mareos, especialmente al sentarse o pararse Debilidad, agotamiento o sueño Se le hace difícil concentrarse Calambres, debilidad, estómago descompuesto Sed intensa Sobresaltado, irritable, y sudoroso Va al baño muy a menudo Manos o pies que se duermen, cosquillean o tiemblan	• Azúcar alta o baja en la sangre • Baja presión sanguínea • Cambio en niveles de sal y minerales • Baja vitamina B12 • Ácido extra que se acumula en su sangre y músculos (no es la “acidez” de indigestión) Si usted está seguro de estar alimentándose y ejercitándose bien, entonces sus medicinas pueden ser el problema—son muy fuertes o no trabajan bien juntas.	1. Baje la cabeza para que le llegue más sangre. Si se para, hágalo lentamente. 2. Pruebe su nivel de azúcar en la sangre. Si el puntaje está bajo control, llame al doctor. Pregunte si necesita: • Un examen de sangre • Alimentos con o sin potasio o sodio • Medicinas diferentes • Suplementos vitamínicos
Articulaciones rojas, doloridas, inflamadas o ardientes Sarpullido en las mejillas, sobre el puente de la nariz Llagas alrededor de la boca o el ano Sensibilidad a la luz del sol Dolor de garganta, de sinusitis, o nariz congestionada Moco baja por su garganta o sube al toser Orina nublada o con sangre; flujo vaginal Va al baño a menudo y con dolor o ardor	• Ácido extra se acumula en sus articulaciones (no es la “acidez” de indigestión) • La medicina no deja que las vitaminas A, D y E lo ayuden a no enfermarse • Infección del tracto urinario	Llame al doctor. No tome cualquier remedio de la farmacia. Puede que no trabaje bien con sus medicinas. Pregúntele al doctor si necesita un suplemento, un cambio de prescripción o si debe dejar de tomar una pastilla.
Dolor: debajo del estómago, en la baja espalda o huesos Piel muy pálida u oscurecida, ojos o piel amarilla Comezón en toda la piel Gusto metálico en la boca, hipo frecuente Nudo en la garganta, dificultad al tragar, voz ronca Deja de tener períodos menstruales Olvido o confusión	El comienzo de: • Osteoporosis • Daño al hígado o riñón • Anemia o cálculos biliares (piedras) • Pancreatitis • Trastorno de la tiroides • Reacción a la droga	Pregúntele al doctor si necesita un suplemento, un cambio de prescripción o si debe dejar de tomar una pastilla.

3. Sólo la atención de emergencia lo puede arreglar



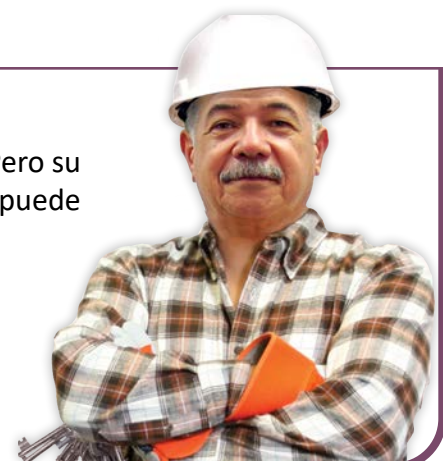
Si usted siente:	Lo qué puede ser:	Qué hacer:
Fiebre y escalofríos	Estos síntomas son el principal sistema de alerta del cuerpo. Podrían significar demasiadas cosas para enumerarlas.	Llame al doctor inmediatamente. Puede que tenga que ir a la sala de emergencias o a un centro de cuidados urgentes.
Vómitos o diarrea que no paran		
Dolor muscular que no puede explicar	Estatinas que atacan sus músculos	Llame al doctor inmediatamente. Puede que tenga que ir a la sala de emergencias o a un centro de cuidados urgentes.
No orina, o la orina es rosa, roja, oscura, café o con sangre	• Daño al hígado o riñón • Anemia o cálculos (piedras) biliares • Pancreatitis • Trastorno de la tiroide	
La materia fecal es de color muy claro u oscuro, con sangre o aceitosa		
Manos, pies o barriga inflamada	Una reacción alérgica	
Sube de peso rápido: 5 libras o más en un día	Falla cardíaca	
Mala indigestión	Una reacción alérgica Ataque al corazón	Vaya a la sala de emergencias o llame al 911
Tos, sibilancia y dificultad para respirar		
Corazón muy rápido o muy lento		
Dolor de pecho, brazo u hombro		

¿No ve su problema particular en las listas?

Llame al doctor, ¡puede tener arreglo!

Sea el Jefe:

Puede ser difícil hablar con un doctor. ¡Pero su salud depende de ello! Si lo intenta y no puede lograrlo, ¡hágase cargo! Haga citas con otros doctores hasta que encuentre uno que con quien encaje bien.



Lista de verificación de baño



Use hilo dental
suavemente



Loción crema
donde quiera,
mas no entre los
dedos del pie.



Mire
todos los días
si hay cortes,
tajos, ampollas o
puntos rojos en
su piel.



Corte
si el doctor dijo
que podía. Voltee
para ver cómo.

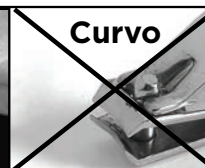


Toque
na vez al mes.
Voltee para
ver cómo.

Corte las uñas de los pies

Cuando la uña sobresale más que el dedo, ya es hora, si el doctor dijo que podía hacerlo.

Después de un baño o ducha, use cortaúñas con bordes rectos, no curvos. Corte la uña en línea recta, parejo con el extremo del dedo del pie. Nunca se haga una pedicura. Corre el riesgo de cortes e infecciones.



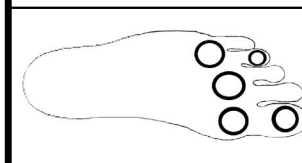
Curvo



Recto

Toque el pie (examen de rutina)

Cada mes, pídale a alguien que examine sus pies con el probador plástico. (Si usted lo hace, se puede autoengañar: ¡Usted sabe cuándo toca, aun si no lo siente realmente!) La tabla de abajo muestra dónde su ayudante debe poner presión.



Ponga presión junto a cualquier llaga o callo dentro de uno de los círculos. Su ayudante debe presionar hasta doblar el probador, y luego contar hasta dos. ¿Puede sentirlo? Si no, ponga una X en ese círculo en la contratapa de el Nuevo libro de registros. Escriba la fecha. Repita con todos los círculos. Llame al doctor si puso alguna X. Guarde el probador cerca de este colgador de puerta.

Asesor de comida rápida

Cuando no puede evitar la comida rápida, estas opciones no lo atraparán demasiado fuera de la pista. Después de cualquiera de estas comidas, sería una buena idea evitar comer sal por el resto del día.



Hamburguesa, sin ketchup ni pepinillos y papas de niños

Filet-O-Fish® sin queso y rodajas de manzana



Whopper jr. sin mayonesa y galleta con chispas de chocolate

4 Nuggets de pollo y compota de manzana



Pechuga de pollo estilo sweetfire y galleta de la fortuna

Carne con brócoli y galleta de la fortuna



2 muslos a la parrilla, maíz dulce y 1 pastel de chispas de chocolate

1 ala de pollo a la parrilla y puré de papas



Avena cortada al acero, capuchino pequeño y 1 galleta con chispas de chocolate

Macchiato de caramelo pequeño y 1 bollo pequeño de vainilla



Hamburguesa jr. con lechuga, tomate y cebolla y rodajas de manzana

4 nuggets de pollo y papa al horno simple



1 rebanada mediana de la pizza Veggie Lover's Thin 'n Crispy, O Thin 'n Crispy Cheese

2 alas desnudas y 1 mini rollo de canela



Sub de 6 pulgadas en pan multigrano, Veggie Delight

Ensalada de atún, con todas las verduras frescas

EVITE salsas, mayonesa, guacamole, crema agria, crema batida

EVITE alimentos fritos, crujientes o empanizados

QUITE la mitad del pan o el empanizado

USE productos sin grasa o bajos en grasa, mostaza y salsas tipo mexicana

AGREGUE mucha lechuga y verduras

BEBA agua



2 tacos crujientes con carne y lechuga

1 chalupa de frijol negro



3 tacos de maíz crujientes con pollo, lechuga, salsa de chile verde

Burrito bowl con pollo, arroz integral y lechuga

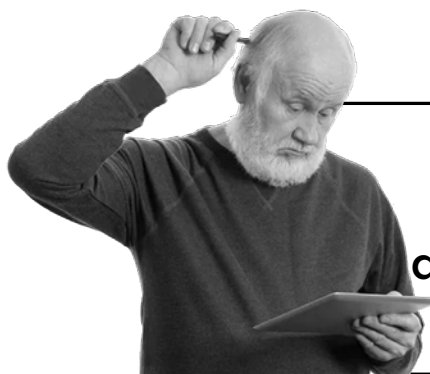
Solo para recordarle por qué **no quiere** **comida rápida**

Para ayudarlo a mantenerse saludable, no coma más de estos totales en un día completo:

- Gra sat** - 15 g alrededor de 5 g por comida
- Sodio** - 1500 mg* alrededor de 500 g* por comida
- CHO** - 150 g alrededor de 50 g por comida

*Los límites de sodio son más altos si no tiene una enfermedad crónica.

Diario: **2300 mg**
Comida: alrededor
700 mg



**¡Todo
aquí es
demasiado
alto!**

All trademarks herein belong to their respective owners. Mention of specific companies herein does not imply endorsement or sponsorship by Communication Science, Inc., nor does mention of such companies imply that they endorse this guide. ©Copyright Communication Science, Inc.

		Grasa Sat.	Sodio	Carb.
Burger King	Whopper	12g	1170mg	54g
	Crispy Chicken Sandwich	7	1330	54
	Chocolate Shake	9	420	103
	Medium Onion Rings	2.5	640	48
Chipotle	Chicken Burrito w/ Pinto Beans, Salsa, Cheese, Sour Cream	16	1890	90
	Steak Burrito w/ Black Beans, Tomato Salsa	11	1470	77
	Chips and Guacamole	7	760	81
McDonald's	Cheeseburger	6	745	33
	McChicken	3.5	560	39
	Big Breakfast w/ Biscuit, egg, sausage, hash brown	18	1530	57
	Medium French Fry	2	260	43
KFC	Spicy Crispy Breast	6	1150	18
	Mashed Potatoes/Gravy	1	520	20
	Biscuit	4.5	520	22

		Grasa Sat.	Sodio	Carb.
Pizza Hut	Personal Pan Cheese (4 slices)	10g	1240mg	100g
	4 Mild Buffalo Boneless Wings	0	680	48
Starbucks	Blueberry Muffin	2	250	50
	Cinnamon Coffee Cake	3	270	67
	Pumpkin & Pepita Loaf	2.5	470	59
	White Chocolate Mocha Non-Fat, No Whip, 16 oz	12	240	54
Subway	Cookie, Chocolate Chip	5	120	30
	6" Meatball Marinara	8	1130	52
	6" Sweet Onion Teriyaki	5	1250	56
Taco Bell	Burrito Supreme Chicken	5	1160	49
	Chicken Quesadilla	13	1250	41
	Crunchwrap Supreme	7	1220	73
Wendy's	Jr. Cheeseburger	6	610	26
	Apple Pecan Salad w/ Chicken and Dressing	11	1230	28
	Medium French Fry	2	470	35



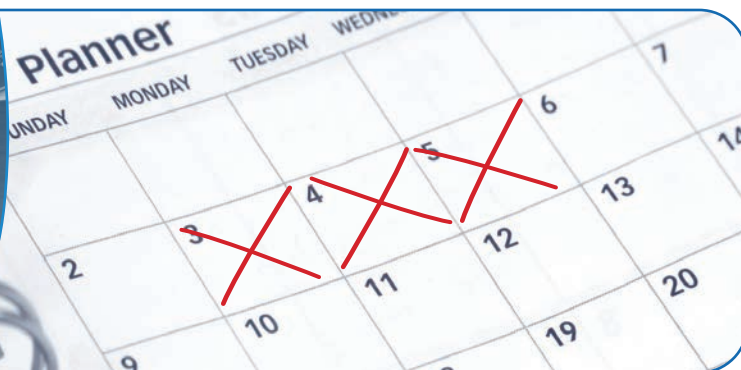
Cómo dejar de fumar

La descarga de 4-días usando alimentos simples

Fumar pone nicotina en su cuerpo. La **nicotina** es una droga. Es adicto a una droga.

Para eliminar la nicotina, siga el plan de **descarga de 4-días**. Estará 90% libre de nicotina al final.

No espere hasta que termine la caja o “la vida se estabilice”. Nunca hay un momento perfecto.



Plan de alimentación simple

Beba jugo de arándano

Al menos 1 taza al día. *Asegúrese de que sea sin azúcar.* El jugo de arándano toma la nicotina y la elimina de su cuerpo.



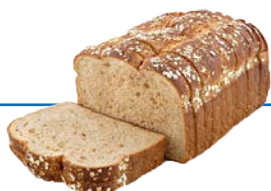
Coma una banana

El jugo de arándano también descarga potasio fuera de su cuerpo. *Pero el corazón necesita potasio.* Una banana vuelve a poner potasio.



No coma almidón

El almidón se convierte en **azúcar**. *En su lugar, coma pan, cereales y pastas 100% integral.*



No coma azúcar

El azúcar se convierte en **grasa**. *En su lugar, coma golosinas como gelatina sin azúcar y yogur helado.*



No coma grasa

La grasa se aferra a la nicotina. Combate el jugo de arándano.

En su lugar, coma carne magra y pescado, con verduras.



La “descarga de cuatro días”

DÍA 1

- Ir de compras
- Seguir el plan de alimentación
- Ejercicio

En 20 minutos:

Su presión arterial baja.

En 12 horas:

Los niveles de monóxido de carbono en su cuerpo caen; usted tiene más oxígeno en sus pulmones.

Lista de compras

- **Jugo de arándano**
Alimento principal que elimina la nicotina
- **Pescado, pollo, pavo, claras de huevo**
Proteína sin grasa para retener la nicotina
- **Cuatro bananas**
Potasio para reemplazar lo que pierde
- **Verduras frescas o congeladas**
(suficiente para 8 ensaladas)
Menos sal que las verduras enlatadas
- **Limones y limas, vinagre**
Menos azúcar y grasa que el aderezo para ensaladas
- **Pan y cereales 100 % integrales**
Menos almidón para hacer azúcar
- **Margarina en tarrinas/Aceite vegetal**
¡Ni mantequilla, ni manteca! Son grasas malas que retienen la nicotina
- **Pastillas para la tos SIN AZÚCAR, caramelos, chicles, gelatina, paletas heladas, yogur**
Golosinas sin malos efectos
- **Pajitas para beber, palillos de dientes**
Cosas para masticar en lugar de fumar
- **Enjuague bucal**
¡Siga sintiéndose fresco! es un buen sentimiento

DÍA 2

- Seguir el plan de alimentación
- Ejercicio
- Trabajar a través de la abstinencia de nicotina

En 48 horas:

Su probabilidad de tener un ataque al corazón disminuye.

Trabaje a través de la abstinencia

Lo que siente	Por qué lo siente	Lo que puede hacer
Enfadado, ansioso	¡Está renunciando a algo!	Relájese. ¡Haga cosas que lo hagan feliz!
Tos, boca seca	La suciedad en sus pulmones está saliendo.	Use enjuague bucal. Chupe pastillas para la tos. Beba un poco de agua. Mastique chicle.
Hambre, aumento de peso	La comida sabe mejor y se quema más lento.	Coma despacio. Tome bocados pequeños y mastique más.
Perezoso	La nicotina le dio energía.	Coma carne magra y haga ejercicio para tener más energía.
Confundido	Necesita más oxígeno.	Respire profundo con frecuencia.

Estas señales de abstinencia aparecerán una y otra vez, durante esta semana y más allá. Aprenda ahora a dominar cómo combatir estas señales cuando lo presionan.

La “descarga de cuatro días”

DÍA 3

- Seguir el plan de alimentación
- Ejercicio
- Trabajar a través de la abstinencia de nicotina
- Superar los antojos

En 72 horas:

Sus vías respiratorias y arterias se relajan y se abren. Es más fácil para el corazón bombear. Es más fácil respirar. Tiene más energía.

Supere los antojos

Un impulso repentino de fumar solo dura *tres minutos* o menos. Averigüe qué desencadena

su antojo. Entonces también:

- **Esquive** la provocación o
- **Distráigase** hasta que las ganas desaparezcan.

Para empezar imprima 2 copias del Plan de **esquivar o distraer**. Seguirá superando los antojos incluso después que los cuatro días hayan terminado.

DÍA 4

- Seguir el plan de alimentación
- Ejercicio
- Trabajar a través de la abstinencia de nicotina
- Superar los antojos

En 4 Días:

El 90% de la nicotina se ha ido. La ansiedad alcanza su punto máximo y luego se desvanece. Está limpio.

Junte todo

Hoy es el día para hacer las 4 tareas todo el día.

- Trabaje en sus sentimientos con la **Tabla de abstinencia**.
- Averigüe sus factores desencadenantes y cómo esquivarlos con el **Plan de esquivar o distraer**.

Si su primera idea no funciona, no hay problema. Las primeras ideas a menudo no funcionan. ¡Pruebe algo más!

Recuerde si se rinde y fuma, tiene que empezar de nuevo la descarga de 4-días.

Ejercicio

¿Por qué?

El ejercicio aumenta la circulación para que la nicotina se descargue más rápido. Se relaja y distrae de fumar.

Para comenzar:

- Respire hondo y estírese.
- Camine durante unos minutos, todo el tiempo que pueda.

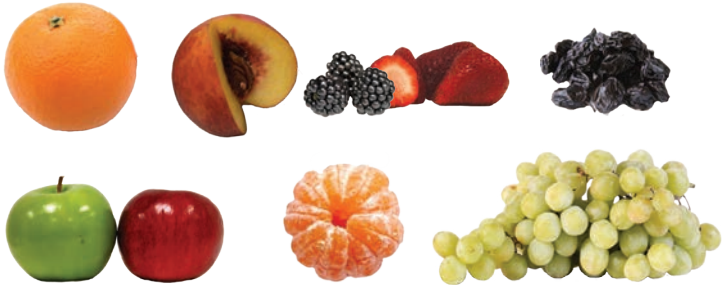


Cada día vaya un poco más lejos.

La “descarga de cuatro días” acabó. *¿Ahora que?*

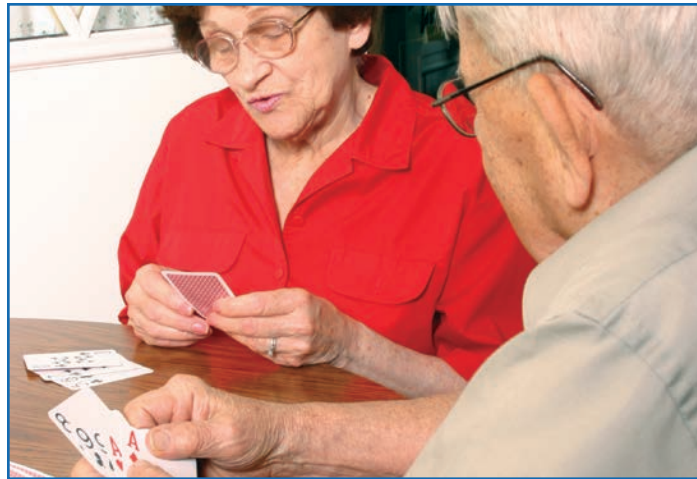
Empiece a comer frutas

Hágalo solo si siente la fuerza para no fumar. Si no está seguro, siga con el plan de alimentación unos días más.



Empiece un cochinito de ahorros

Ahorre el dinero que hubiese gastado en cigarrillos. Úselo para comprarse algo nuevo y especial.



Siga con el plan de esquivar o distraer

Agregue nuevos lugares o eventos que le den ganas de fumar y qué hacer en su lugar.

Manténgase alerta

Es adicto al fumar. No importa cuánto tiempo haya pasado sin fumar, no crea que puede tomar solo un soplo sin problema.

Un soplo y quiere otro. Un cigarrillo se convierte en dos, dos se convierten en una caja y luego está enganchado de nuevo. En su lugar, piense:

Las ganas solo duran 3 minutos o menos. ¡Puedo aguantar ese tiempo!

A largo plazo, seguirá siendo mejor:

En 2-3 semanas

- Su aliento huele normal otra vez.
- La sangre fluye más fácil.
- Los pulmones retienen más aire.
- El sexo es mejor.

Durante 9 meses

- Toda la tos y sibilancias se han ido.
- Su nariz no está tapada.

Largo plazo

En 1 año:

Su riesgo de un ataque al corazón se corta por la mitad.

En 5 años:

Su riesgo de sufrir un derrame cerebral se reduce tanto que es como si nunca hubiera fumado.

Plan de esquivar o distraer

[illegible]



Plan de comidas

La gente suele pedir una “dieta para diabéticos”. ¡Aquí la tiene! El plan para que “Prepare una comida” lo deja satisfecho con 150 carbohidratos al día, 10 porciones de carbohidratos.

Usted nunca ha visto un plan de comidas como este:

1. Cada alimento en la lista es 1 porción.
2. Las porciones más grandes vienen primero.
3. Solo hay cosas buenas: ni sal, ni grasas malas!
Si un grupo de alimentos no está aquí, no es un alimento recomendable.

Haga una lista de compras para que prepare una comida:

- Muchos alimentos con cero o bajos en carbohidratos.
- Suficientes alimentos con carbohidratos medios o altos.

Si no lo tiene en casa, no lo puede comer.

Si lo compra, lo va a comer.

**Vea la misión de compras en el afiche
Cómo “cuidar lo que come”.**

Para cada comida:

Paso uno en la página 18

Cero o bajos carbohidratos



Elija una proteína ase, hierva o haga a la parrilla. Si la fríe, use aceite en spray.



Agregue sabor a las proteínas, vegetales o ambos.



Elija vegetales Haga una ensalada o cocine vegetales de esta página, o ambos! La porción es grande. Si come toda la cantidad, cuéntela como una porción de las diez. Si come menos, los vegetales no cuentan!



Elija una bebida y algo dulce
Ya tiene una comida completa con cero o bajos carbohidratos.

Paso dos en la página 19

Elija 3 carbohidratos medios y alto



Tome tres: elija frutas, vegetales o granos



Ya tiene calculado el tamaño exacto de una porción de carbohidratos: cuánta comida es una porción de carbohidratos. Use las tazas medidoras para tener la cantidad correcta.



Elija y combine sus selecciones: tres comidas diferentes o tres de la misma!

También puede agregarle sabor a la selección de carbohidratos.

Después de las listas, vea los ejemplos de comidas que siguen el plan de repare una comida.

Cero y bajos carbohidratos

Elija una proteína

Una porción de 4 onzas mantiene la sal y grasas bajas.



Res en orden de más a menos desgrasada

Cuadril/cuete en trozo

Bistec de pulpa negra/de centro

Pulpa contra en trozo

Bistec de aguayón

Peceto/carne para Asar

La carne molida debe ser 95 % desgrasada.



Carne de ave sin piel y huevos

Pollo

Claros de huevo

Pavo

Huevo entero

Otras carnes sin grasa

Bisón

Cordero: rostizado, chuleta, pata

Avestruz

Cerdo: chuleta, jamón, lomo

Conejo

Venado

Pescado en orden de mejor a peor en grasas buenas (Omega 3)

Verdel

Trucha

Arenque

Salmón

Atún

Hipoglosio

Bagre/pez gato

Bacalao

Lenguado

Huachinango

Mero

Dorado Delfín

Reloj anaranjado

Mariscos

Ostras

Cangrejo

Venera/concha

Langosta

Abadejo

Camarones

Almejas

Elija un aceite



Margarina en pote

Aceite de oliva, botellay spray

Aceite de canola, botella y spray

Agregue sabor

Albahaca

Pimienta negra

Pimienta roja o de cayena

Chile en polvo

Cebollín

Cilantro

Clavos de olor

Comino

Curry en polvo

Eneldo

Ajo

¡Pruebe estos y otros!



Ajo en Polvo

Jengibre

Chiles secados al sol

Jugo de limón o limón amarillo



Menta

Cebolla en polvo

Orégano

Pimentón

Perejil

Romero

Estragón

Tomillo

Vinagre



Cero y bajos carbohidratos

Estos vegetales tienen tan pocos carbohidratos en una porción normal que ni necesita contarlos. Si se come toda la cantidad aquí, cuéntela como una porción de las diez.

Elija vegetales



Más de 5 tazas

Brotes de alfalfa
Rúcula
Repollo, blanco, crudo
Apio
Lechuga, todo tipo
Rábano
Macroalga (seaweed, kelp)
Espinaca, cruda
Berro
Calabacín (zucchini), crudo



3 a 4 tazas

Repollo, rojo
Repollo, blanco, cocido
Zanahoria
Coliflor, cocida
Pepino
Frijol verde o chino, cocido
Hongos
Nopal
Hojas de nabo, cocidas
Calabacín, cocido



2 a 3 tazas

Espárragos
Brócoli, crudo
Coliflor, cruda
Hinojo
Col rizada
Puerro
Nopal, crudo
Quimbombó / oca
AjÍ, amarillo
Jalapeño
Espinaca, cocida
Calabaza de verano
Pimiento, verde
Jitomate (<i>¿una fruta?</i>)
Hojas de nabo, crudas
Nabos, cocidos



Ojo: si dice “cocido” o “crudo”, el tamaño de la porción es diferente.
Si no dice, es porque no tiene importancia.

Elija una bebida



Café

Soda de dieta

Té, todo tipo

Bebida en polvo para mezclar sin azúcar

Agua



Elija un dulce sin azúcar



Caramelo duro

Gelatina

Helado de agua



Carbohidratos medios y altos

Mida con tazas

1 y 3/4 de tazas

Berenjena, cocida
Colirrábano
Pimentón dulce, rojo y amarillo
Nabos, crudos



3/4 de taza

Colinabo/nabicol, pisado
Calabacita
Piña



1 y 1/2 tazas

Corazón de alcachofa
Ejotes frijoles verdes
Calabaza tipo espagueti



2/3 de taza

Chirivía
Guayaba



1 y 1/3 de tazas

Brócoli, cocido
Coles de bruselas
Jícama
Colinabo/nabicol, crudo
Sandía



1/2 de taza

Frijoles refritos, sin grasa
Echalote
Calabaza bellota
Granos de maíz
Chirimoya
Mango



1 y 1/4 de tazas

Calabaza pisada
Melón cantalupo



1 taza

Betabel/betaraba
Soya en vaina
Chile verde picante
Chile rojo picante
Cebolla
Colinabo/nabicol, coc.
Albaricoque/damasco
Aguacate/palta
Moras



Arándano azul
Melón rocío de miel
Papaya
Higos chumbos
Frambuesas

1/3 de taza

Frijol negro
Frijoles carita
Garbanzo/chícharo
Hummus
Alubias rojas
Lentejas
Frijol amarillo
Frijol blanco
Frijol bayo
Guisante
Frijol pinto
Arveja partida
Plátano, cocido



Ojo: si dice "cocido" o "crudo," el tamaño de la porción es diferente. Si no dice, es porque no tiene importancia.

Carbohidratos medios y altos

Mida con una regla

4 pulgadas

1 elote de Maíz

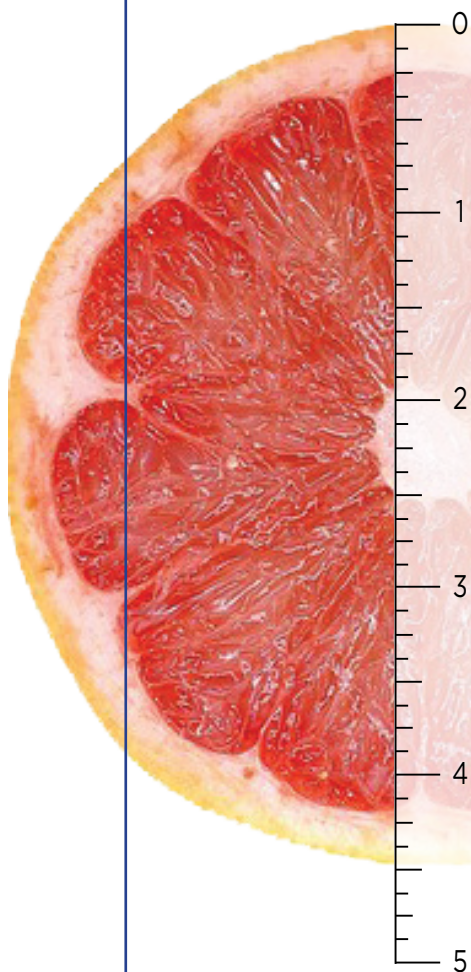
1 banana

9 tamarindos

4.5 pulgadas

1/2 toronja

2 y 1/2 carambolos (starfruit)



Mida a ojo

Tamaño de pelota de béisbol

1 naranja



Tamaño de pelota de tenis

1 alcachofa

1 manzana

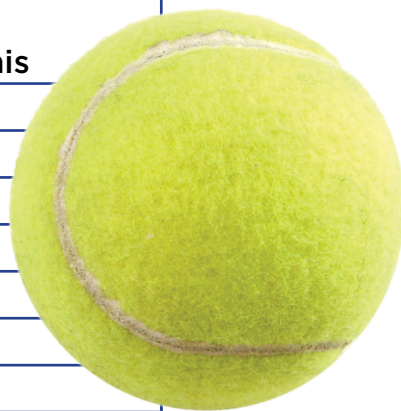
1 nectarina

1 durazno

1 pera, asiática

1/2 pera

1 mandarina



Cada una del tamaño de una bola de billar

1 y 1/2 Kiwi

2 limones amarillos

2 limones/limas

2 ciruelas



Cada una del tamaño de una pelota de golf

1 higo

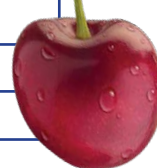
12 fresas



Cada una es un bocado

12 cerezas

17 uvas



Carbohidratos medios y altos

Granos y almidones: pedazos enteros

6 pulgadas

1 pan de pita, trigo integral

1 tortilla, maíz, harina

1/2 panqueque

1/2 pan de pita, blanco



4 pulgadas

2 galletas de arroz

1 y 1/2 panqueques

1 panqué inglés,
trigo integral, blanco

1 barra de granola, dura sola

1/4 de bagel



Pelota de tenis

1 bizcocho, solo o de suero de mantequilla

1/2 muffin, salvado de avena

1/2 papa

1/2 batata dulce

1/2 ñame



Otro

6 galletas, saltinas cuadradas

1 tajada de pan, centeno, pumpernickel, multigrano,
salvado de avena, trigo integral, blanco

1 pan de maíz, 1" x 2"

Pedazos pequeños

2 tazas

Palomitas, infladas
solas

3/4 de taza

Relleno (stuffing), pan
de maíz de mezcla seca

2/3 de taza

Nixtamal, enlatado

1/2 taza

Cuscús

Crema de arroz

Crema de trigo

Cereal de harina
de maíz

Pasta, grano integral
o espinaca

Papa, puré

Copos de avena

Arroz, silvestre

1/3 de taza

Cebada

Sémola de maíz

Fideos de arroz

Pasta blanca

Arroz integral, blanco

Salvado de trigo, seco

1/4 de taza

Salvado de maíz, seco

Salvado de avena, seco

Salvado de arroz, seco

Batata dulce, pisada

2 Cucharadas

Pan rallado

Harina de maíz, seca

Harina, todo tipo

*Todo cocido a menos
que diga "seco."*

Carbohidratos medios y altos

Frutas secas y semillas



1 y 1/4 tazas

Coco

1 taza

Nuez de brasil

Nuez pacana

Semilla de calabaza

Nuez

3/4 de taza

Nuez de macadamia

Piñón



2/3 de taza

Avellana

Cacahuete/maní

1/2 de taza

Almendra

Gárgola, molida

Pistacho

Semilla de sésamo

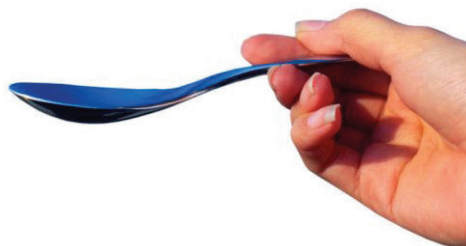
Semilla de girasol

2 cucharadas

Mantequilla de
maní/cacahuete



Extras



Cucharadas

Cantidad

Mayonesa, dietética, baja en sodio

7

Pasta de tomate, sin sal añadida

5

Salsa de tomate, baja en sodio

4

Jarabe de maíz, ligero

1

Miel

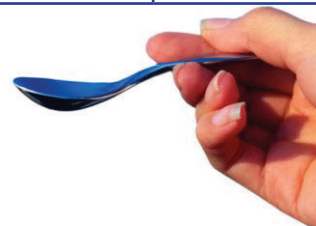
1

Jarabe de arce

1

Melaza

1



Cucharaditas

Cantidad

Azúcar, en polvo

1

Azúcar, morena

1

Azúcar, blanca

1

Lácteos



Tazas

Cantidad

Leche de soya, original y vainilla, dieta

1 y 3/4

Leche, descremada

1 y 1/4

Suero de mantequilla, baja grasa

1 y 1/4

Leche de arroz, sin azúcar

2/3

Alcohol

El alcohol puede hacer que su azúcar en la sangre baje demasiado. También puede frenar el trabajo de sus medicinas. Si igual desea beber, los hombres pueden beber dos bebidas al día. Las mujeres pueden beber una.



Cantidad

Cerveza

12 onzas

Vino

4 onzas

Desayuno de muestra *3 porciones de carbohidratos* *45 gramos de carbohidratos*

Empiece con **ALIMENTOS CON CERO Y BAJO CARBOHIDRATOS**

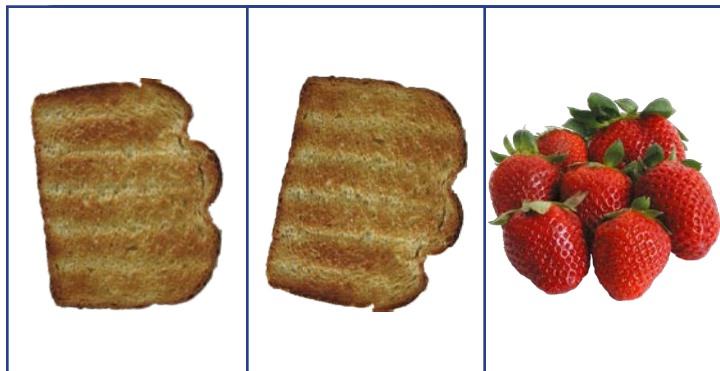


Elija una proteína Clara de huevo
Elija un aceite Spray de aceite de canola para los huevos, margarina en pote para el pan tostado
Agregue sabor Cilantro
Porciones sin carbohidratos



Elija vegetales Tomates
Elija una bebida Bebida en polvo para mezclar sin azúcar
Porciones sin carbohidratos

Agregue 3 porciones de **CARBOHIDRATOS MEDIOS Y ALTOS**



Porción 1 Tajada de pan tostado de grano integral
Porción 2 Tajada de pan tostado de grano integral
Porción 3 Fresas, 12 del tamaño de una pelota de golf
3 porciones de carbohidratos



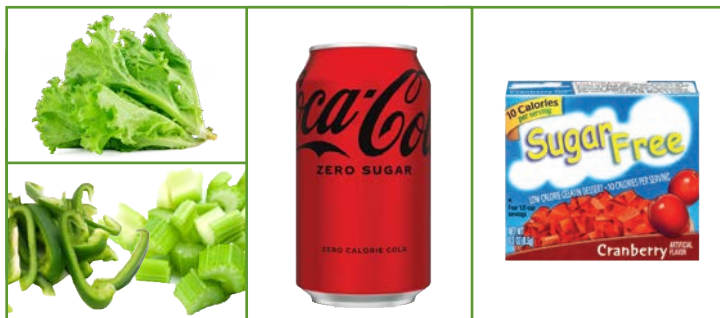
Almuerzo de muestra *3 porciones de carbohidratos* *45 gramos de carbohidratos*

Empiece con **ALIMENTOS CON CERO Y BAJO CARBOHIDRATOS**



Elija una proteína Atún al agua en lata
Agregue sabor Limón y semillas de apio

Porciones sin carbohidratos



Elija vegetales Lechuga, pimienta verde y apio

Elija una bebida Cola cero

Elija un dulce Gelatina sin azúcar

Porciones sin carbohidratos

Agregue 3 porciones de **CARBOHIDRATOS MEDIOS Y ALTOS**



Porción 1 Mayonesa sin grasa, 1 cucharada

Porción 2 Pasta de grano integral no cocido, 1/2 taza

Porción 3 Pasta de grano integral no cocido, 1/2 taza

3 porciones de carbohidratos



Cena de muestra 1

3 porciones de carbohidratos
45 gramos de carbohidratos

Empiece con **ALIMENTOS CON CERO Y BAJO CARBOHIDRATOS**



Elja una proteína Pollo
Elja un aceite Aceite de oliva
Agregue sabor Jengibre y ajo

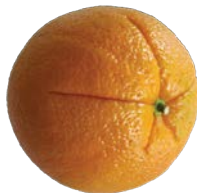
Porciones sin carbohidratos



Elja vegetales Espinaca cocida y col
Agregue sabor Ají triturado y vinagre
Elja una bebida Agua
Elja un dulce Helado de agua sin azúcar

Porciones sin carbohidratos

Agregue 3 Porciones de **CARBOHIDRATOS MEDIOS Y ALTOS**



Porción 1 Semillas de sésamo
Porción 2 Cuscús no cocido, 1/3 taza
Porción 3 Naranja, tamaño de pelota de béisbol

3 porciones de carbohidratos



Cena de muestra 2

3 porciones de carbohidratos
45 gramos de carbohidratos

Empiece con **ALIMENTOS CON CERO Y BAJO CARBOHIDRATOS**



Elija una proteína Cerdo
Elija un aceite Aceite de oliva en botella
Agregue sabor Albahaca

Porciones sin carbohidratos



Elija vegetales Lechuga, repollo rojo, pepino y coliflor cocido
Elija una bebida Té verde
Elija un dulce Caramelo duro sin azúcar

Porciones sin carbohidratos

Agregue 3 porciones de **CARBOHIDRATOS MEDIOS Y ALTOS**



Porción 1 Piñones, 3/4 de taza
Porción 2 Arroz integral, 1/3 de taza
Porción 3 Arroz integral, 1/3 de taza

3 porciones de carbohidratos



¿Listo para un snack?

Elija una porción de un alimento que tenga carbohidratos medianos o altos.

Puede escoger un alimento empacado para una comida o un snack. Lea la etiqueta para saber cuál es la porción correcta.

1 porción de carbohidratos



Pollo balsámico al horno

Cero y bajo en
carbohidratos

< 1/2 porción de carbohidratos (3 g en total)
Tamaño de la porción: 1 mitad de pechuga de pollo



Ingredientes

- 4 4 oz mitades de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 cda. pimiento picante
- 1 cda. molido
- 1/2 cdta. aceite de oliva
- 2 romero fresco picado
- 1/4 cdta. dientes de ajo, picados pimienta negra molida (spray antiadherente para cocinar)
- 1/4 taza vino tinto seco o agua
- 1 cda. vinagre balsámico (ramitas de romero opcional)

1. Si lo desea, coloque cada mitad de pechuga de pollo entre dos pedazos de envoltura de plástico y golpéela con el lado plano de un mazo hasta formar un rectángulo de 1/4 a 1/2 pulgada de grosor.
2. En un tazón pequeño, combine el pimentón, el aceite, el romero, el ajo y la pimienta; mezcle bien hasta que se convierta en una pasta. Frote ambos lados de cada mitad de pechuga de pollo con la mezcla de pasta. Cubra un molde para hornear de 13x9x2 pulgadas con papel de aluminio o cúbralo con aceite en aerosol antiadherente. Coloque el pollo rebozado en el molde preparado; cubra y refrigere de 2 a 6 horas.
3. Precaliente el horno a 450°F. Rocíe el pollo con vino. Hornee durante 10 a 12 minutos o hasta que un termómetro para carne de lectura instantánea insertado en la parte más gruesa del pollo registre 170 °F y los jugos salgan claros, volteándolos una vez a la mitad de la cocción. (Si el pollo ha sido machacado, hornee unos 6 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado y los jugos salgan claros, volteándolo una vez a la mitad del horneado).
4. Retire del horno. Inmediatamente rocíe vinagre sobre el pollo en la bandeja para hornear. Transfiera el pollo a los platos para servir. Revuelva el líquido en la fuente para hornear y rocíe sobre el pollo. Si lo desea, decore con romero fresco.

Source: Eating Well

Tacos de atún a la parrilla

Cero y bajo en
carbohidratos

<2 porciones de carbohidratos (20 g en total)
Tamaño de la Porción: 1 Taco



1. En un tazón mediano, mezcle el cilantro, el perejil, el ajo, la sal y el jugo de limón y la ralladura. Bata y agregue 1/2 cucharada de aceite de oliva.
2. Coloque el pescado en una fuente de horno de vidrio y vierta la mitad de la salsa chermoula sobre el pescado. Cubra con una envoltura de plástico y refrigere por 1 hora.
3. Precaliente la parrilla a fuego medio-alto.
4. Ase el pescado a la parrilla durante 6 a 8 minutos, volteándolo una vez, hasta que esté firme. Extienda el resto de la salsa chermoula uniformemente sobre el atún y déjelo reposar durante 5 minutos para que absorba los sabores, luego corte el atún en trozos.
5. Caliente las tortillas durante 30 segundos por cada lado en una sartén seca o en la parrilla, hasta que estén calientes. Cubra las tortillas calientes con el atún a la parrilla, la lechuga, los tomates y el puré de aguacate. Adorne con una rodaja de lima y sirva caliente.

Ingredientes

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 cda. cilantro finamente picado | 2 3 oz de filetes de atún |
| 1 cda. perejil finamente picado | 2 tortillas integrales de 6 pulgadas |
| 1 1/2 ajo picado | 1 taza lechuga romana rallada |
| 1/2 cdta. sal marina sin refinar | 1/4 taza tomates picados |
| 1/2 limón, exprimido y con ralladura | 1/2 aguacate machacado |
| 1/2 cda. aceite de oliva virgen extra | 1/2 lima, cortada por la mitad |

Source: Diabetes Forecast

Chuletas de cerdo al horno con cítricos

Cero y bajo en carbohidratos

< 1/2 porción de carbohidratos (5 g en total)
Tamaño de la Porción: 1 Chuleta de Cerdo



Ingredientes

- 6 chuletas de cerdo magras, cortadas en el centro (32 onzas en total)
- 1 tsp. limón-pimienta sin sal
- 2 Tbsp. aceite de oliva
- 1 limón (cortado en 6 rebanadas redondas)
- 1/2 cup ketchup sin azúcar añadido
- 1/2 cup agua
- 1 tsp. salsa picante

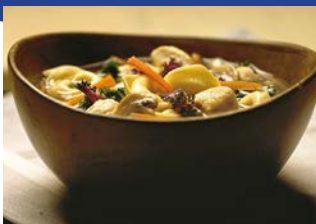
1. Precaliente el horno a 375° F.
2. Espolvoreé las chuletas de cerdo con la pimienta de limón.
3. Caliente el aceite en una sartén pesada y dore las chuletas por ambos lados.
4. Escorra la grasa y luego coloque las chuletas en una fuente para horno. Coloque una rodaja de limón en cada chuleta.
5. Combine el ketchup, el agua y la salsa de pimienta. Vierta sobre las chuletas.
6. Hornee hasta que estén tiernos y ya no estén rosados, aproximadamente 50 minutos.

Source: Diabetes Forecast

Sopa de tortellini de pollo

Carbohidratos medios y altos

2 porciones de carbohidratos (31 g en total)
Tamaño de la porción: 1 1/3 tazas



1. Corte el pollo en trozos de 3/4 de pulgada. En un horno holandés caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto. Cocine y revuelva el pollo y el ajo en aceite caliente durante 5 a 6 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado. Agregue el caldo de pollo, los champiñones, el agua, las zanahorias, la col rizada (si se usa) y el estragón.
2. Hierva la mezcla; reduzca el calor. Cocine a fuego lento, tapado, durante 2 minutos. Agregue tortellini. Cocine a fuego lento, tapado, durante 5 a 6 minutos más o hasta que los tortellini estén tiernos. Agregue las espinacas (si las usa).

Ingredientes

- 12 oz de mitades de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel
- 2 cdta. aceite de oliva
- 3 dientes de ajo picados
- 2 latas de caldo de pollo bajo en sodio (14.5 onzas)
- 1 3/4 tazas agua
- 2 zanahorias, cortadas en tiras de cerillas (1 taza)
- 2 tazas col rizada o espinacas moradas frescas y desgarradas
- 1 cdta. estragón seco, triturado
- 1 paquete (9 onzas) de tortellini rellenos de queso refrigerados

Source: Diabetes Forecast

Arroz integral frito con vegetales

Carbohidratos
medios y altos

2 porciones de carbohidratos (30 g en total)
Tamaño de la porción: 3/4 taza



Ingredientes

- 1 cda. aceite de sésamo tostado
- 3 cebollines, en rodajas finas
- 1 cda. raíz de jengibre fresca rallada
- 1 taza brotes de frijol mungo frescos
- 3/4 taza zanahoria rallada
- 2 taza arroz integral cocido
- 1/2 taza guisantes congelados
- 1 1/2 taza salsa de soya reducida en sodio
- 1 cda. salsa asiática de ajo y chile
- 1 grande huevo, ligeramente batido

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande o en un wok a fuego medio-alto. Sofría los cebollines y el jengibre durante 1 minuto. Agregue los brotes y la zanahoria y saltee durante 1 minuto. Agregue el arroz enfriado, los guisantes congelados, la salsa de soya y la salsa de chile y saltee hasta que el arroz y los guisantes estén bien calientes, aproximadamente 2 minutos.
2. Revuelva lentamente el huevo en el arroz y cocine la mezcla hasta que el huevo esté revuelto en pedazos pequeños y comience a dorarse.
3. Sirva inmediatamente en tazones o en sus propios recipientes para llevar.

Source: Diabetes Forecast

Claras de huevo al horno baja en copas de tomate

Carbohidratos
medios y altos

1 porcion de carbohidratos (16 g en total)
Tamaño de la porción: 2 tazas de tomate



Ingredientes

- 4 tomates medianos firmes madurados en rama
- 4 claras de huevos grandes o 1/2 taza de sustituto de clara de huevo 100%
- 1/4 taza salsa (fuego medio)
- 1/2 aguacate Hass, pelado y cortado transversalmente en 12 rebanadas
- 1 cda. jugo de limón, o al gusto
- 2 cda. cilantro fresco picado

1. Precaliente el horno a 450°F. Corta alrededor de 3/4 de pulgada de la parte superior de cada tomate. Con una cuchara, saque el interior de cada tomate para formar copas de tomate.
2. Coloque las tazas de tomate en una sartén antiadherente o coloque cada clara de huevo en un molde o fuente para hornear pequeña y redonda. Agregue 1 clara de huevo a cada taza y cubra con 1 cucharada de salsa
3. Hornee por 25 minutos o hasta que las claras de huevo estén firmes. Retire del horno y cubra cada taza con 3 rebanadas de aguacate dispuestas en abanico. Rocíe con jugo de lima y cubra con cilantro

Source: Diabetes Forecast

¡Su opinión es muy importante para nosotros!

Ayúdenos a mejorar su plan de salud.
Por favor, complete una breve encuesta
sobre su Care Kit.

Escanee el **código QR** o visite
surveymonkey.com/r/BloodSugarControl2025

Sus respuestas son privadas y solo se
usarán para esta encuesta.

