



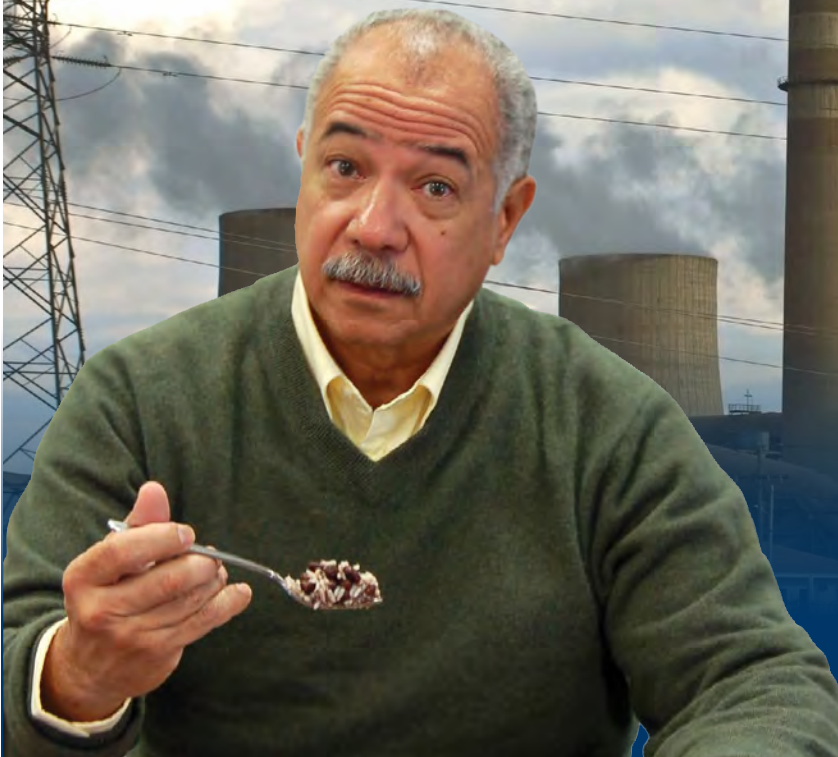
sunshine health™

Control de azúcar en la sangre Care Kit



Sunshine Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people or treat them differently on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, pregnancy or sexual orientation. Learn more at [SunshineHealth.com/non-discrimination](https://www.sunshinehealth.com/non-discrimination). This information is available for free in other formats and languages. Please contact Member Services at 1-866-796-0530, TTY 1-800-955-8770 Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. Esta información está disponible en otros idiomas de manera gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al 1-866-796-0530, TTY 1-800-955-8770 de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

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 AL 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 **azúcar alta en 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 **azúcar baja en 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 médico es su Experto en control de calidad. El médico 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 médico 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**, los **medicamentos** y los **alimentos correctos** 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 médico 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 médico 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, **límpielos 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.

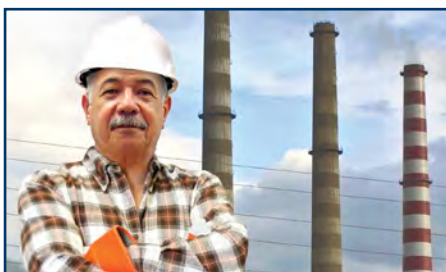
La limpieza diaria de la piel, los pies y los dientes ayuda a que funcionen correctamente.

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

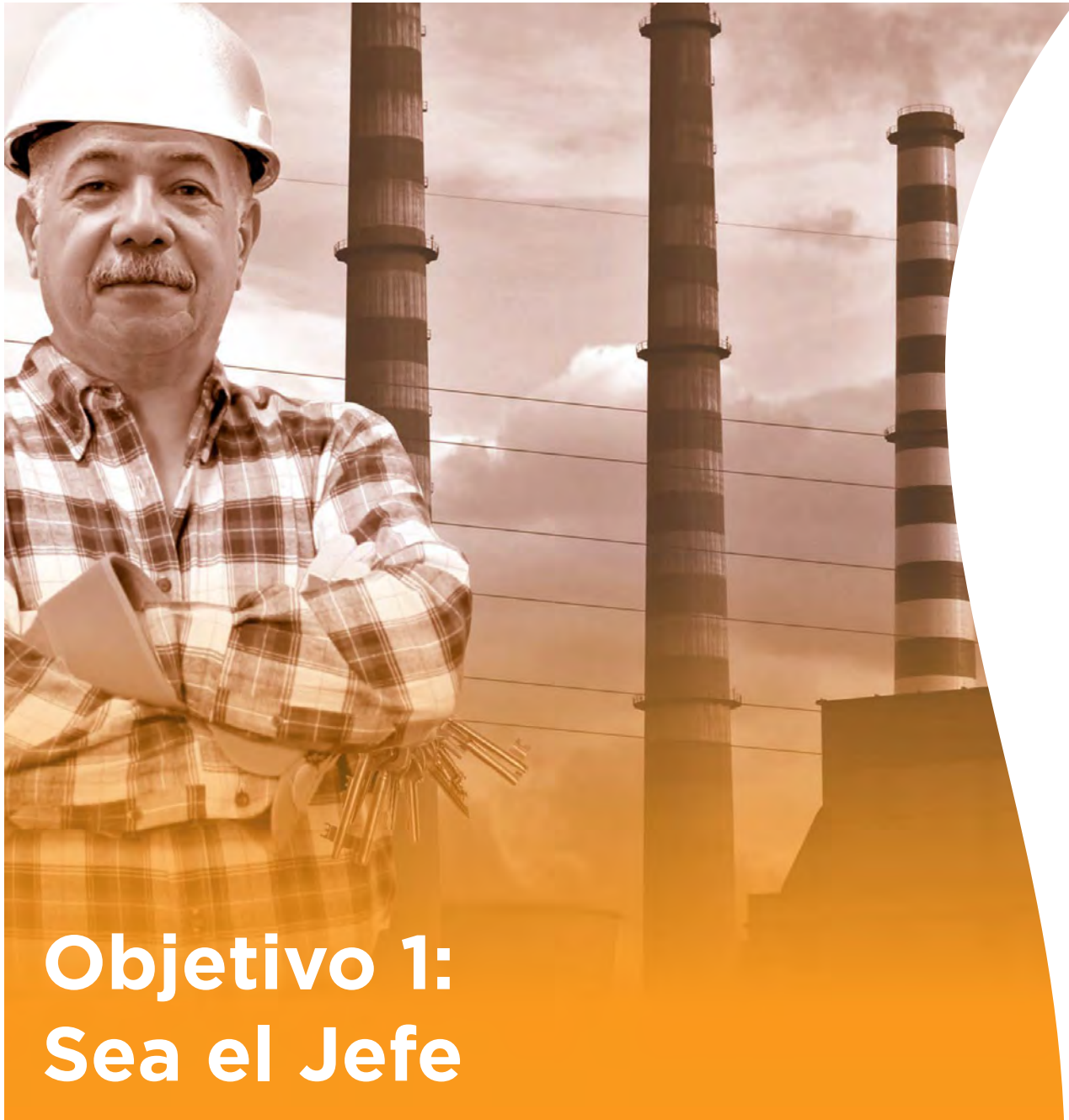


Estabilice el puntaje



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 sus amigos, familiares, e incluso algunos médicos y enfermeros, podrían tratarlo como si fuera un niño. Sólo hay una manera de enfrentarlos: sea el Jefe. Conozca 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 médico, 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 médico: su experto en control de calidad
Los médicos 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 médico no maneja la planta día a día. **Usted lo hace.** El médico no es el Jefe. **Usted lo es.**

- Solicite conocer sus puntajes límite.
- Avise si un medicamento 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, podría cometer 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 lleva 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.

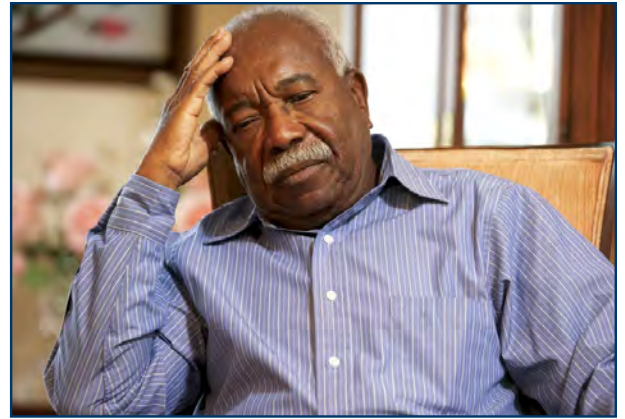
El A1C cuenta la sangre llevando azúcar: ¿Cuánta sangre llevó azúcar los pasados tres meses? Un puntaje de 6.8 % quiere decir que 6.8 % de su sangre llevó azúcar.

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 herramienta “...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 muévala 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 médico antes de comenzar los estiramientos.

Duerma

No se quede despierto en la cama.

- Tome una ducha tibia de 10 minutos
- Póngase calcetines
- Obscurezca la habitación lo más 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 de solución de problemas. Esta le recordará a usted, y alertará a los demás, qué hacer cuando no se siente 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. Las vacunas contra la gripe, la neumonía y el herpes zóster 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 médico puede recetar algún medicamento hasta que la situación se calme.

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

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

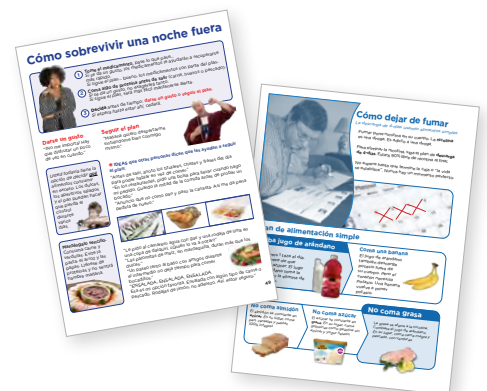
Para comidas y ejercicio

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 lo hace. Pero **su cuerpo siempre está contando**. El cuerpo reacciona **exactamente** de acuerdo a cuánta azúcar tiene: si no es suficiente, se puede desmayar. Si es demasiada, puede caer 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 producir energía. Usted ingiere **carbohidratos** para producir energía.

Los **carbohidratos** en los alimentos 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 **la leche** tienen carbohidratos excepto cuando:

- Las plantas producen aceite. El aceite no tiene carbohidratos
- El queso duro se hace con leche. 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 la usen: no demasiada ni 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 póster de *Cómo “controlar lo que come”* adentro de un gabinete de la cocina.

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

Siguiente 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 *Cómo preparar su comida* 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.



Siguiente: 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 los pósters “Son solo 40 minutos” y “Cómo ejercitarse correctamente” en el lugar donde se estira y levanta pesas.

2 ¿He cumplido mi objetivo?

Si no conoce su puntaje deseado, 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 “bajo 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 médico 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 médico puede recetarle menos medicamento

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. Repase 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, hacer ejercicio y mantenerse 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 cocina, 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. Revise las etiquetas de los alimentos. Si contiene más de 300 mg de sodio por porción, no es una buena elección. Evite la salsa de soya, los refrigerios salados y las carnes procesadas.

Como guía, use el póster *Cómo “controlar lo que come”* y *Fast Food AdVisor™*.

En su lugar, use nuevos sabores

Pruebe nuevos condimentos y saborizantes. Cuando salga 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 mastique—para ser parte de la fiesta!

Tome pastillas para sacar el agua

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



Evalúe su progreso Cada semana, tómesese la presión sanguínea. *Algunas farmacias cuentan con un monitor de uso gratuito.* Si está sacando la sal, el puntaje debe bajar hacia 130/80 o menos. Si su corazón bombea mucho, sus números serán más altos.

Proteja el corazón y cerebro

② Saque las grasas

Las grasas se pegan y forman 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 cardíaco**.



Para proteger su corazón y cerebro:

No coma azúcar

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



No coma grasa animal

La mantequilla, la carne roja, la manteca, la 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 recipiente, no en barra.



Saque las grasas viejas

Ejercítese. ¡Es cierto! Gente que hizo ejercicio 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*

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



Tome pastillas para bajar el colesterol

Es posible que necesite ayuda para bajar el colesterol. El médico quizá le recete una *estatina* o un *fibrato*. Encuentre *Cómo funcionan los medicamentos* para ver si usted tiene una y cómo funciona.

Controle su progreso Cada seis meses, el médico 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, la piel, los dientes, los ojos y los 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 resisten los medicamentos para matarlos.
- Los gérmenes fuertes y descontrolados vuelven negras las partes del cuerpo
- No puede sentir nada hasta que ya es demasiado tarde.

...y entonces pierde esa parte del cuerpo.



Así que protéjase de las cosas que rozan o pinchan. *Estos son 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

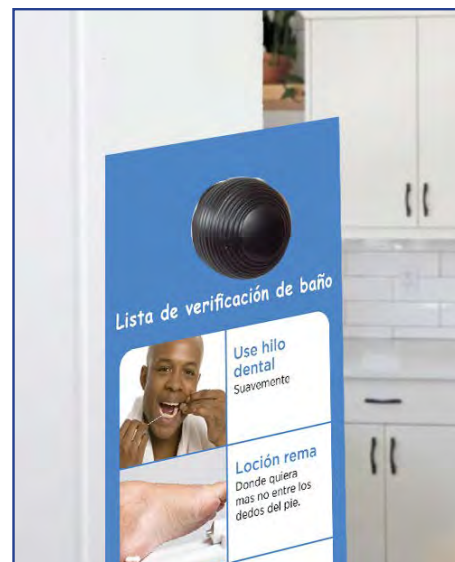
- Use guantes de jardinería y aplíquese repelente para insectos y bloqueador solar.
- Use loción (sin alcohol) y coloque recipientes con agua cerca de los calentadores o ventillas para que la piel no se reseque ni se agriete. (No aplique loción entre los dedos de los pies)

Dientes

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

Ojos y riñones

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



Cuelgue el *Colgador de puerta* en el baño para recordarle **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, 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 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 tenía 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 era basquetbolista!

Luego un día mientras viajaba por avión senti MUCHA sed. Me dieron jugo de manzana y de naranja. Me desmayé al aterrizar.

Desperté en el hospital. Me dijeron que mi nivel de azúcar llego 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 de forma independiente, ese soy yo. Adicto al trabajo. Así es como se triunfa.

Yo trabajaba, trabajaba, trabajaba. Luego, comencé a sentirme débil. Era difícil caminar. Se me entumecían las piernas. Caminaba 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 sangre: 420.”



Por suerte tengo amigos. Este médico, a quien le remodelé la casa, siempre me da muestras gratis de medicamentos para la diabetes. Solía pensar sobre el azúcar en sangre, “cómo me pasó esto a mí?”

Pero ahora haré lo que tenga que hacer. Tomo el autobús para comprar pan de trigo entero y estas cosas bajas en grasa y en azúcar que no venden en la tienda cerca de mí.

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 médico...

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.

Cómo hacer una tabla

A la derecha de esta página hay una tabla de *El nuevo libro de registro*.

La parte de arriba muestra puntajes: el peso y la presión una vez por semana, y el monitor de 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: ¡marque un punto!

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

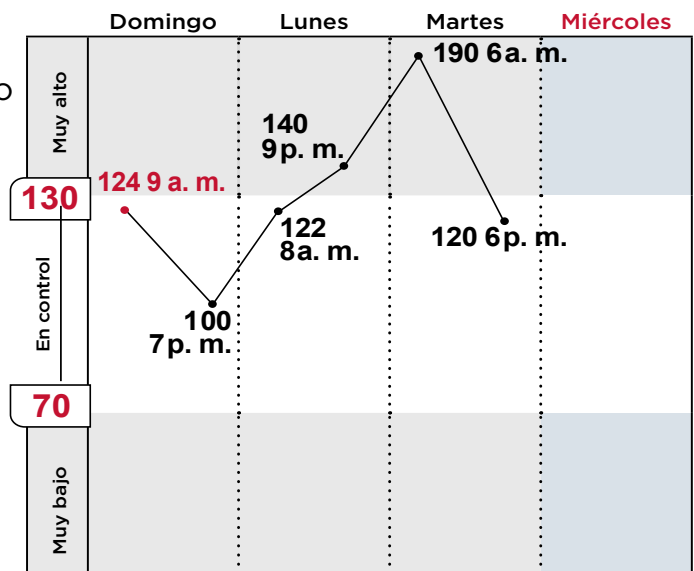
- 64 está cerca de 70, pero
- 64 está un poco por debajo de 70

Escriba "64 3 p. m." 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 médico 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 dónde va pensando de esta manera: "124 está cerca de 130, pero un poco por debajo." Ponga el punto justo allí.
5. **Escriba el puntaje y la hora**
El puntaje del ejemplo se tomó a las 9 a. m.

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



Parte de abajo

Medicamentos: 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 *Cómo preparar su 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 7 p. m. **¿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 9 p. m. **¿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. El miércoles, ¿por qué se fue el puntaje muy abajo?

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 defa que el azúcar salga del hígado de esta persona. Los puntajes de mañana del domingo y lunes están en control.

Respuestas:

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. Ponga físicamente 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 a 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. Si quiere un monitor continuo de glucosa (MCG) hable con el médico. Si ya lo tiene, vaya al paso 7.



1 Reúna los suministros.

- Un monitor e instrucciones de uso
- Tiras de prueba y lancetas
- Una toalla limpia y jabón
- *El 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 bote de detergente o una lata de café. Corte una hendidura en la parte de arriba.
- Escríbale: "OBJETOS PUNZANTES: no reciclar".
- Tire ahí las lancetas usadas.
- Manténgalo fuera del alcance de los niños.

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



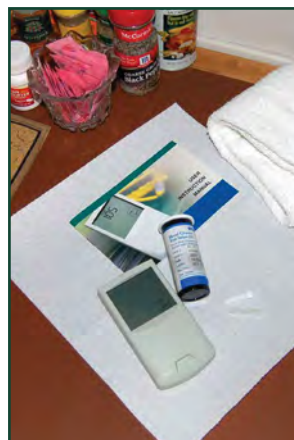
2 Lea las instrucciones del monitor.

3 Limpie un lugar junto a un lavabo.

4 Lávese las manos con agua tibia y jabón.

Séquese con la toalla limpia. *No use alcohol, ya que hace más difícil pinchar la piel.*

5 Si se pincha el dedo, hágalo en un 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	Weight	Blood Pressure
Sunday		
Monday		
Tuesday	153 6am	
Wednesday	135 6pm	
Thursday		
Friday		
Saturday		

El nuevo libro de registro

Pregúntele al médico
Muéstrelle al médico



Cómo llenar el libro de registro

Qué preguntarle al médico

- Sobre “**Sea el Jefe**” *página 1*
- Sobre “**Estabilice el puntaje**” *página 4*
- Si cuenta con un monitor automático (MCG), las siguientes cinco páginas le dirán que hacer de forma un poco diferente.
- Sobre “**Proteja las partes**” *página 6*

Qué mostrarle al médico

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

Pregunte al médico *para que Sea el Jefe*

1. Puntajes del azúcar

¿Cuáles son los mejores momentos para controlar mi azúcar?

- | | | | |
|--------------------------|--------------------|--------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Antes del desayuno | <input type="checkbox"/> | Después del desayuno |
| <input type="checkbox"/> | Antes del almuerzo | <input type="checkbox"/> | Después del almuerzo |
| <input type="checkbox"/> | Antes de la cena | <input type="checkbox"/> | Después de la cena |
| | | <input type="checkbox"/> | Hora de dormir |

¿Debo siempre pincharme el dedo?

¿Qué tal el brazo u otro sitio?

Límites:

Mi puntaje diario debe ser:

entre
y

Alarmas:

Llame o pida ayuda si el puntaje

pasa de: _____

o baja de: _____

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

Actualización de la pizarra

- Números de alarma
- **Cronograma** de pruebas para días de enfermedad

Regréselo al refrigerador

Actualización de la tarjeta de emergencia

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

Actualización de la tabla de control

Límites “bajo control” para la para la siguiente página en la tabla.

Si cuenta con un MCG, podría alertarlo sobre las caídas y los picos, pero debe conocer los números para observar las tendencias.

Pregunte al médico *para que Sea el Jefe (continuación)*

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?

¿Es hora de vacunarme contra la neumonía?

¿Es hora de vacunarme contra el herpes (culebrilla)?

¿Es hora de vacunarme contra el COVID-19?

Fecha del año pasado	Fecha de este año

4. Lista de control de calidad

Pregunte los puntajes de la presión arterial y los resultados de la prueba de sangre. Pregunte otra vez si el médico le dice, “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	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 (PCR)	Controla si hay infección	Menos de 1.0 mg/dL					
Una vez al año	Orina/Microalbúmina	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 médico si estos objetivos están bien para usted.**

Pregunte al médico *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, ¿qué tan bajo debe estar 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 e insulina

¿Qué debo saber sobre mis pastillas e insulina?

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

Si omito 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 médico le da un betabloqueante, puede que la única manera de saber si le baja el azúcar sea un exámen pinchándose el dedo.

4. Punto de inyección

Si tiene una bomba de insulina, puede saltarse este paso.

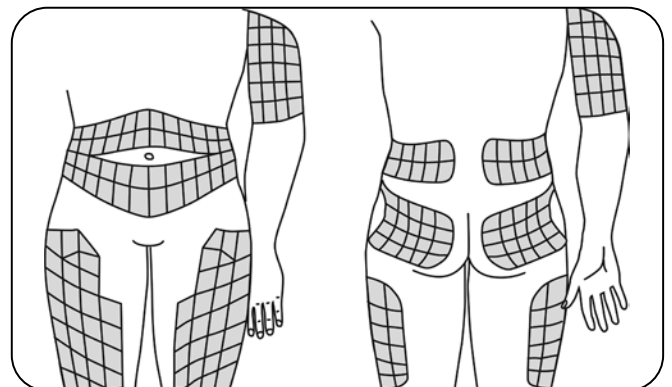
¿En qué lugar del cuerpo empiezo?

.....

¿Hay lugares que deba evitar?

.....

Dele al médico esta tabla para que él la marque.



Pregunte al médico *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 médico de pies?

Si debo: ¿Tiene usted una lista de médicos de pies? Nombre:

Teléfono:

2. Cuidado del ojo

Asegúrese que usen gotitas para dilatar sus ojos al menos una vez al año.

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

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

Teléfono:

3. Cuidado dental

Avisé 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 médico:

Vitaminas, jugos, polvos, tés y cosas que tomo de la farmacia

Nombre	Cuánto por vez	Cuándo lo tomo

Soy alérgico al

Tabla de control

Fecha de 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

Medicamentos							
Punto de inyección							
Comidas							
Movimientos							
Ánimo							

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** que se encuentra en el Colgador de puerta para el baño.

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 hasta dos.

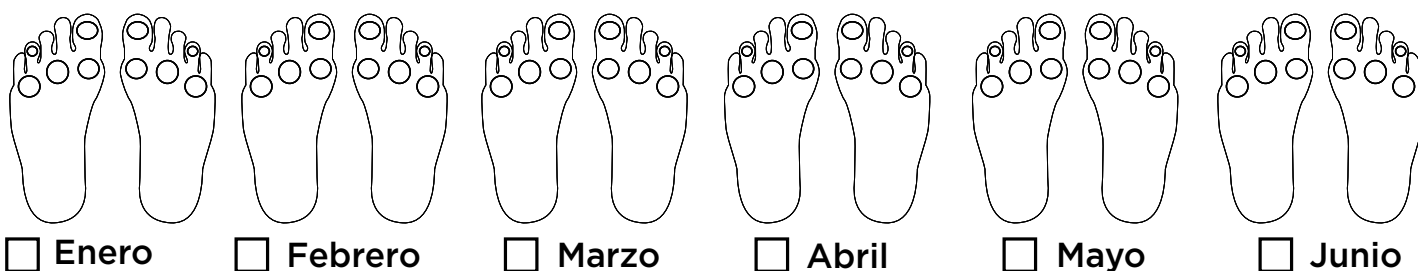


4

¿Puede sentir el probador? Si no puede, ponga una X en el círculo. Repita para cada círculo en ambos pies.

5

Llame al médico si marcó alguna X. Mantenga el probador cerca del colgador de puerta.



Fecha	Notas	Números de teléfono

		Médico de atención primaria

		Médico 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?

¿Tiene la visión borrosa? ¿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 cetonas,

llame al médico

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 coma chocolate, trabaja muy lento*

Si la prueba está bajo la alarma "demasiado baja",

llame al médico

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 médico

Teléfono del médico: _____ - _____ - _____

Recordatorios

Lista para el supermercado, notas y preguntas para el médico

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Farmacia: _____ - _____ - _____

Una vez a la semana

- Llene el organizador de pastillas
- Revise las medicinas
- Revise 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 médico dijo que podía

Próxima cita: _____

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 300, 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.

Ingredientes: harina de centeno integral, sal. Puede contener trigo, leche y sésamo.



4. Mire la línea de carbohidratos. Si es alrededor de 15, tiene 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 en carbohidratos
Alto sodio • grasa mala



Carne roja y grasa animal



Acompañamientos salados

Alto sodio
Grasa mala • baja fibra



Bebidas azucaradas



Comida en caja
Vegetales en lata
o deshidratados



Jugo de frutas
Fruta en almíbar
o deshidratada



Granos procesados y
almidón



Lácteos enteros y extras

Cero y bajo en carbohidratos Bajo sodio • baja o buena grasa



Proteína: clara de huevo, pescado, carne magra

Grasa: margarina en recipiente,
grasa vegetal, aceites en aerosol



Condimentos, hierbas, sustitutos de sal • Vegetales



Acompañamientos sin azúcar • bebida sin azúcar

Carbohidratos medios y altos Bajo sodio • baja o buena grasa



Vegetales: frescos, congelados o enlatados sin sal



Frutas: frescas, congeladas o enlatadas con agua



Grano integral y almidón



Baja grasa, sin grasa o buena grasa

MODÉRESE: estos carbohidratos medios y altos son buenos, pero lo bueno también debe ser con moderación.

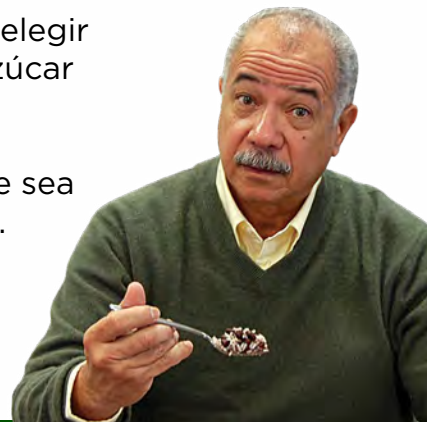
Cómo “controlar lo que come”

¿Qué quiere decir el médico con eso?

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

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

Póster de comidas
Misión de compras
Cómo preparar su comida



Cómo preparar su 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 primera fila:
Elija una proteína Rostice, hierva o a la parrilla
Elija un aceite Para freír 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!

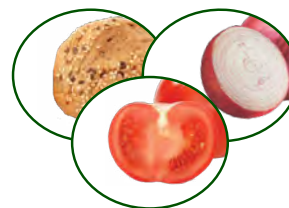


De la tercera fila:
Elija una bebida
Elija un dulce

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% magro, 10% grasa “Select” o “Choice”.

TRAMPA

Los embutidos, incluso los de pollo y pavo, pueden tener mucho sodio.

Frutas y verduras



TRAMPA

Las salsas y aderezos “bajos en grasa” o “dietéticos” pueden tener grasas trans y sodio.

Huevos y lácteos



TRAMPA

Las versiones “bajas en grasa” o “de dieta” pueden tener grasa 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 es alta en 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, pumpernickel
- Arroz: integral, salvaje
- Cereal: marcas altas en fibra, copos de avena, salvado de avena, cebada
- Té sin cafeína

Frutas altas en fibra



Vegetales altos en fibra



Frijoles, semillas y pastas altas en fibra

Lea la etiqueta

Frijol negro	Frijol amarillo	Linaza (molida)
Frijol carilla	Frijol blanco	Semillas de girasol
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 mantener la guardia.
- 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.”

Seguir el plan

“Mañana quiero despertarme sintiéndome bien conmigo mismo.”



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.



* 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”.



Manténgalo sencillo.

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



“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?

- El azúcar en la sangre baja.
- La presión sanguínea se "reinicia" a un nivel más bajo.
- El colesterol baja aún si usted no pierde peso.

*"Endurance Exercise Training"
Journal of Metabolism*

Estiramiento antes y después por 5 minutos.

Movimiento 5 días a la semana por 30 minutos.

Fuerza 2 días a la semana por 30 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
médico 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: ponga dos bolsas de frijoles de una libra en una bolsa más grande.

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 las ciudades tienen hidrantes y postes de luz. Vea cuántos pasa en 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 club de caminata. 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 correctamente"

Estírese antes y después

A DIARIO

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 correctamente"

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 los medicamentos

Las medicinas no “arreglan” su azúcar en la sangre. Cada pastilla o inyección trabaja un turno y luego deja de funcionar. Usted debe tomar otra dosis para que el nuevo turno comience, todos los días. Todas las personas tienen momentos en los que quieren saltarse una dosis o dejar de tomarlas, pero, si se las salta o las deja, tarde o temprano tendrá una emergencia porque no hay nadie trabajando.

Usted toma medicamentos para Estabilizar el puntaje y Proteger 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 los medicamentos

Todo el mundo reacciona de forma diferente a los medicamentos.

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



Cómo funcionan los medicamentos 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.	

*Las marcas registradas son propiedad de sus respectivos propietarios.

SI TOMA INSULINA AHORA...

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

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 (MCG).

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
canaglifozin	Invokana*
dapagliflozin	Farxiga*
saxagliptin	Onglyza*
sitagliptin	Januvia*
empagliflozin	Jardiance*
Estos mantener 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 los medicamentos 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	Marcas
	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	Marcas
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.

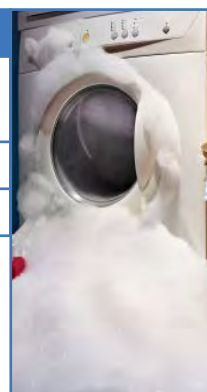
Genérica	Marcas
fenofibrate	Antara*
	Fenoglide*
	Lipofen*
	Lofibra*
	Triglide*
	Tricor*
gemfibrozil	Trilipix*
	Lopid*

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



Genérica	Marcas
cholestyramine	Questran*, Prevalite*
colesevelam HCl	Welchol*
colestipol	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	Marcas
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. La toronja hace que las estatinas sean más fuertes, por lo tanto, no coma toronja antes o 5 horas después de tomar sus pastillas.



Genérica	Marcas
omega-3-acid ethyl esters	Lovaza*

Un **agente de control de lípidos** alimenta su cerebro cuando el azúcar es bajo.

Genérica	Marcas
niacin	Niacor*, Niaspan*

La vitamina B3 fuerte evita que el hígado produzca grasas malas. Mantiene los fibratos trabajando.

Genérica	Marcas
ezetimibe	Zetia*

El inhibidor 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	Marcas
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	Marcas
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*

Inhibidores de la ECA

A medida que envejecemos, las sustancias químicas del cuerpo endurecen las arterias. Los ECA y los BRA detienen esto. ¡Se podría decir que son pastillas antienvjecimiento! Existe un mayor riesgo de efectos secundarios si toma ambas al mismo tiempo. Pregunte a su médico si puede tomar ambas.

BRA

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

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	Marcas
Inhibidor de ECA + 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	Marcas
Betabloqueador + diurético	
atenolol/chlorthalidone	Tenoretic*
bisoprolol fumarate/HCTZ	Ziac*
metoprolol tartrate/HCTZ	Lopressor HCT*
nadol/benedroflumethiazide	Corzide*
propranolol/HCTZ	Inderide*

Generic	Brands
Bloqueador de canales de calcio + estatina	
amlodipine/atorvastatin	Caduet*
Inhibidor de la absorción de colesterol y estatina	
ezetimibe/simvastatin	Vytorin*
Vitamina B3 de prescripción 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
Limitan la cantidad de azúcar que llega a la sangre desde el hígado. Retrasan la salida de los alimentos del estómago. Ayudan al páncreas a liberar insulina si el nivel de azúcar en la sangre es alto después de comer.	

2 Cuando los medicamentos 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 médico*
2. El médico 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 médico*



Si usted siente:	Qué puede ser:	Qué hacer:
Inflamación, gas Estreñimiento o diarrea Cambio en el estado de ánimo, el desempeño o el 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 médico si los efectos: <ul style="list-style-type: none"> • No se quitan • Se quitan pero luego regresan El médico 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	<ul style="list-style-type: none"> • Se esta acostumbrando a la nueva medicina. • Los vasodilatadores dejan la sangre fluir a la cabeza. Cuando la sangre fluye a la cabeza puede causar dolores de cabeza. 	Hable con el médico antes de tomar algo para aliviar el dolor.
Sofocos	<ul style="list-style-type: none"> • Vasodilatadores • Niacina 	Evite el alcohol, las bebidas calientes y la comida picante.
Sangrado o moretones más de lo habitual	Aspirina diaria	Dígale al médico.
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 Bloqueadores del receptor de angiotensina (BRA)	Chupe caramelos para la tos sin azúcar. El médico puede también tener otra solución
Sangrados difíciles de parar Salen moretones con apenas golpearse	Las pastillas para el colesterol pueden bajar la vitamina K. La vitamina K evita sangrados y moretones.	Pregunte al médico si usted necesita un suplemento de vitamina K.
Aumento y pérdida de peso	Cualquier medicina para el azúcar	Trabaje duro y Estabilice el puntaje.

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



Si usted siente:	Lo qué puede ser:	Qué hacer:
<p>Vértigo y mareos, especialmente al sentarse o pararse</p> <p>Debilidad, agotamiento o sueño</p> <p>Se le hace difícil enfocar la vista; visión borrosa</p> <p>Calambres, debilidad, estómago descompuesto</p> <p>Sed intensa</p> <p>Sentirse sobresaltado, irritable, tembloroso y sudoroso</p> <p>Va al baño muy a menudo</p> <p>Entumecimiento, hormigueo o temblor en manos o pies</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar alta o baja en la sangre • Baja presión sanguínea • Cambio en niveles de sal y minerales • Baja vitamina B12 • Un exceso de ácido que se acumula en su sangre y músculos (no es la “acidez” de indigestión) <p>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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baje la cabeza para que le llegue más sangre. Si se para, hágalo lentamente. 2. Revise su nivel de azúcar en la sangre. Si el puntaje está bajo control, llame al médico. Pregunte si necesita: <ul style="list-style-type: none"> • Un examen de sangre • Alimentos con o sin potasio o sodio • Medicinas diferentes • Suplementos vitamínicos
<p>Enrojecimiento, dolor, inflamación o ardor en las articulaciones</p> <p>Sarpullido en las mejillas, sobre el puente de la nariz</p> <p>Llagas alrededor de la boca o el ano</p> <p>Sensibilidad a la luz del sol</p> <p>Dolor de garganta, de senos paranasales o nariz congestionada</p> <p>Moco baja por su garganta o sube al toser</p> <p>Orina turbia o con sangre; secreción vaginal</p> <p>Va al baño a menudo y con dolor o ardor</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Un exceso de ácido que 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 urinaria 	<p>Llame al médico. No tome cualquier remedio de la farmacia. Puede que no trabaje bien con sus medicinas.</p> <p>Pregúntele al médico si necesita un suplemento, un cambio de prescripción o si debe dejar de tomar una pastilla.</p>
<p>Dolor: debajo del estómago, en la baja espalda o huesos</p> <p>Piel muy pálida u oscurecida, ojos o piel amarilla</p> <p>Comezón en toda la piel</p> <p>Gusto metálico en la boca, hipo frecuente</p> <p>Nudo en la garganta, dificultad al tragar, voz ronca</p> <p>Deja de tener períodos menstruales</p> <p>Olvido o confusión</p>	<p>El comienzo de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osteoporosis • Daño al hígado o riñón • Anemia o cálculos biliares (piedras) • Pancreatitis • Trastorno de la tiroides • Reacción al fármaco 	<p>Pregúntele al médico si necesita un suplemento, un cambio de prescripción o si debe dejar de tomar una pastilla.</p>

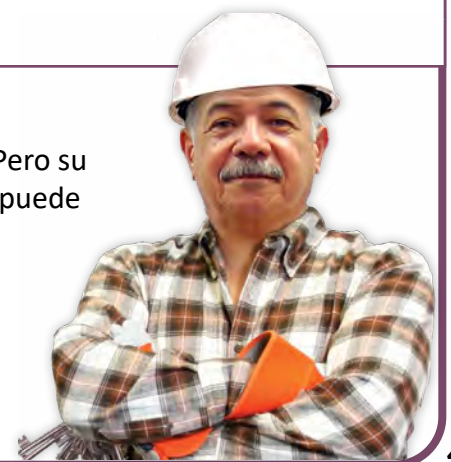
3. Sólo la atención de emergencia lo puede arreglar

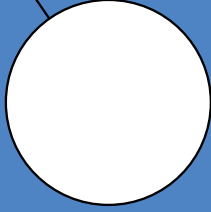


Si usted siente:	Lo qué puede ser:	Qué hacer:
<p>Fiebre y escalofríos</p> <p>Vómitos o diarrea que no paran</p>	<p>Estos síntomas son el principal sistema de alerta del cuerpo. Podrían significar demasiadas cosas para enumerarlas.</p>	<p>Llame al médico inmediatamente. Puede que tenga que ir a la sala de emergencias o a un centro de atención urgente.</p>
<p>Dolor muscular que no puede explicar</p> <p>No orina, o la orina es rosa, roja, oscura, café o con sangre</p> <p>La materia fecal es de color muy claro u oscuro, con sangre o aceitosa</p> <p>Manos, pies o barriga inflamada</p> <p>Sube de peso rápido: 5 libras o más en un día</p>	<p>Estatinas que atacan sus músculos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Daño al hígado o riñón • Anemia o cálculos (piedras) biliares • Pancreatitis • Trastorno de la tiroides <p>Una reacción alérgica</p> <p>Insuficiencia cardíaca</p>	<p>Llame al médico inmediatamente. Puede que tenga que ir a la sala de emergencias o a un centro de atención urgente.</p>
<p>Mala digestión</p> <p>Tos, sibilancia y dificultad para respirar</p> <p>Corazón muy rápido o muy lento</p> <p>Dolor de pecho, brazo u hombro</p>	<p>Una reacción alérgica</p> <p>Ataque cardíaco</p>	<p>Vaya a la sala de emergencias o llame al 911</p>

Sea el Jefe:

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





Lista de verificación para el baño



Use hilo dental suavemente



Aplique loción en todas partes, excepto entre los dedos del pie



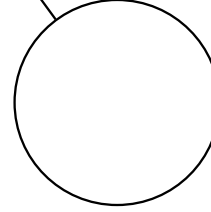
Mire todos los días si hay cortes, grietas, ampollas o puntos rojos en su piel.



Corte las uñas si el médico dijo que puede hacerlo. Voltee para ver cómo.



Toque una vez al mes. Voltee para ver cómo.



Corte las uñas de los pies

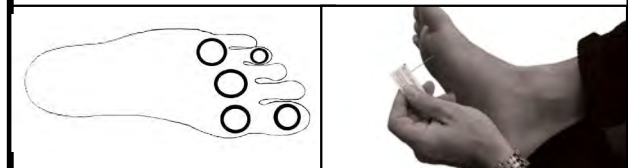
Cuando la uña sobresale más que el dedo, ya es hora, si el médico dijo que podía hacerlo.

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.



Toque el pie (examen de rutina)

Cada mes, pídale a alguien que examine sus pies con el probador. (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 del Nuevo libro de registros. Escriba la fecha. Repita con todos los círculos. Llame al médico 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 harán fallar demasiado. 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 piernas a la parrilla y maíz dulce

1 muslo de pollo a la parrilla y puré de papas



Avena cortada en acero, capuchino alto y 1 galleta con chispas de chocolate

Caramel Macchiato alto 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 sin piel 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 pollo asado 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:

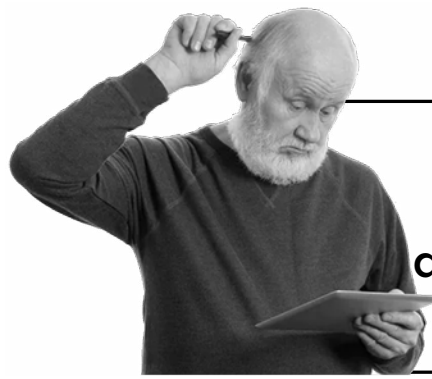
Grasa saturada - 15 g alrededor de 5 g por comida

Sodio - 1500 mg* alrededor de 500 mg*
por comida

Carbohidratos - 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
Panda Express	Orange Chicken	5	820	51
	Chow Mein	4	1000	94
	Fried Rice	4	1000	101
	Steamed Rice (White)	0	0	118

		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
Drinks	32 Oz. Coke	0	120	104
	32 Oz. Pepsi	0	80	109
	32 Oz. Fanta Orange	0	160	120
	32 Oz. Sprite	0	170	102



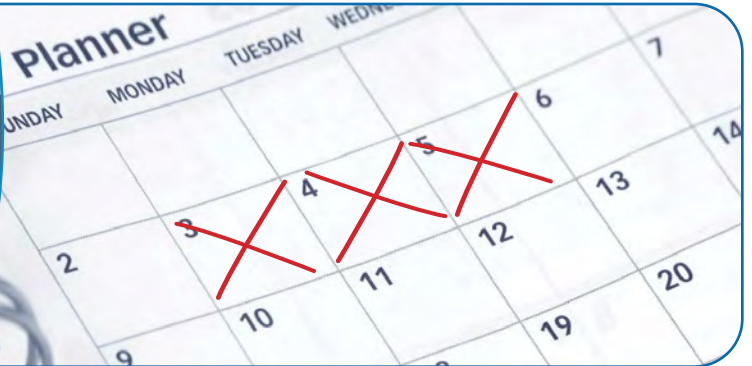
Cómo dejar de fumar

La limpieza 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 **limpieza 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 un plátano

El jugo de arándano también saca el potasio del cuerpo. *Pero el corazón necesita potasio. Un plátano repone el 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 “limpieza 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 plátanos**
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 producir azúcar
- **Margarina en recipiente/Aceite vegetal**
¡Ni mantequilla, ni manteca! Son grasas malas que retienen la nicotina
- **Pastillas para la tos, caramelos, chicles, gelatina, paletas heladas, yogur, SIN AZÚCAR**
Golosinas sin malos efectos
- **Pajitas para beber, palillos de dientes**
Cosas para masticar en lugar de fumar
- **Enjuague bucal**
¡Siga sintiéndose fresco! es una buena sensación

DÍA 2

- Seguir el plan de alimentación
- Ejercicio
- Superar la abstinencia de nicotina.

En 48 horas:

Su probabilidad de tener un ataque al corazón disminuye.

Supere 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 daba 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 después. Aprenda ahora a dominar cómo combatir estas señales cuando lo presionan.

La “limpieza de cuatro días”

DÍA 3

- Seguir el plan de alimentación
- Ejercicio
- Superar 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
- Superar 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 limpieza 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 “limpieza de cuatro días” acabó. ¿Ahora que?

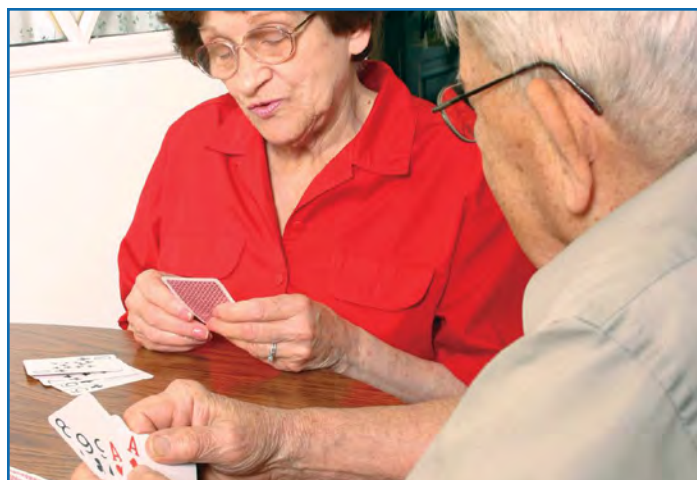
Empiece a comer frutas

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 a fumar. No importa cuánto tiempo haya pasado sin fumar, no crea que puede tomar solo una bocanada sin problema.

Primero una bocanada y luego otra. 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 a 3 semanas

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

A los 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 reduce a la mitad.

En 5 años:

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



Cómo preparar su comida

La gente suele pedir una “dieta para diabéticos”. ¡Aquí la tiene! El plan “Cómo preparar su comida” lo deja satisfecho con 150 carbohidratos al día, 10 porciones de carbohidratos, 15 carbohidratos por porción.

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.

Para cada comida:

Haga una lista de compras para preparar sus comidas:

- 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 póster Cómo “cuidar lo que come”.

Paso uno en la página 18

Cero o bajos en carbohidratos



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



Agregue sabor a las proteínas, vegetales o ambos.



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



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 altos



Elija tres: 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: itres 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 para preparar una comida. Mantenga las tarjetas de recetas en la cocina. Ofrecen más porciones que lo ayudaran a mantenerse por debajo de 10 porciones de carbohidratos al día.

Cero y bajos en carbohidratos

Elija una proteína

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



Res en orden de más a menos magra

Cuadril/cuete en trozo

Bistec de pulpa negra/ de centro

Pulpa contra en trozo

Bistec de aguayón

Filete redondo

La carne molida debe ser 95 % magra.



Carne de ave sin piel y huevos

Pollo

Claras de huevo

Pavo

Huevo entero

Otras carnes magras

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

Fletán

Bagre/pez gato

Bacalao

Lenguado

Huachinango

Mero

Dorado

Reloj anaranjado

Mariscos

Ostras

Cangrejo

Vieiras

Langosta

Abadejo

Camarones

Almejas

Elija un aceite



Margarina en recipiente

Aceite de oliva, en botella y aerosol

Aceite de canola, en botella y aerosol

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 en 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
Alga, 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
Frijol verde, crudo
Quimbombó / oca
Pimiento, amarillo
Jalapeño
Espinaca, cocida
Calabaza de verano
Pimiento, verde
Jitomate (¿una fruta?)
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
Pimiento dulce, rojo y amarillo
Nabos, crudos



3/4 de taza

Colinabo/nabicol, en puré
Calabaza amarilla
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 en puré
Melón cantalupo



1 taza

Betabel
Soya en vaina
Chile verde picante
Chile rojo picante
Cebolla
Colinabo/nabicol, cocido
Albaricoque/damasco
Aguacate
Moras



Arándano azul
Melón rocío de miel
Papaya
Higos chumbos
Frambuesas

1/3 de taza

Frijol negro
Frijoles carita
Garbanzos
Hummus
Alubias rojas
Lentejas
Frijol amarillo
Frijol blanco
Frijol bayo
Guisantes, chícharos
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 mazorca de maíz

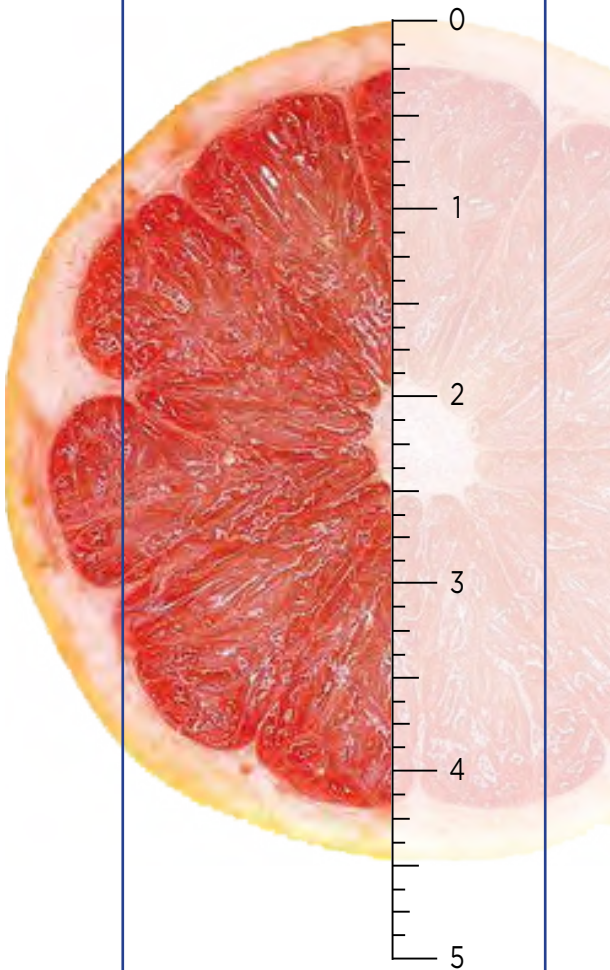
1 plátano

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

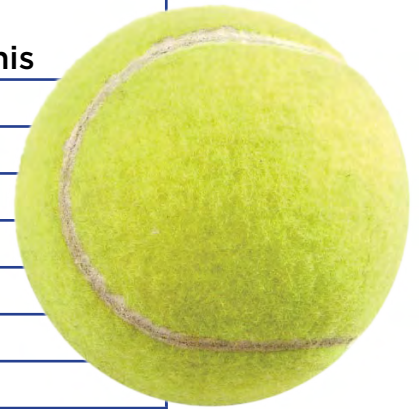
1 nectarina

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, pumpnickel, 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, salvaje
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, puré
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 pecana

Semilla de calabaza

Nuez



3/4 de taza

Nuez de macadamia

Piñón

2/3 de taza

Avellana

Cacahuete/maní

1/2 de taza

Almendra

Linaza, molida

Pistache

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
Ketchup, baja en sodio	4
Jarabe de maíz, bajo en calorías	1
Miel	1
Jarabe de arce	1
Melaza	1



Cucharaditas	Cantidad
Azúcar, en polvo	1
Azúcar, morena	1
Azúcar, blanca	1

Láctec



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**

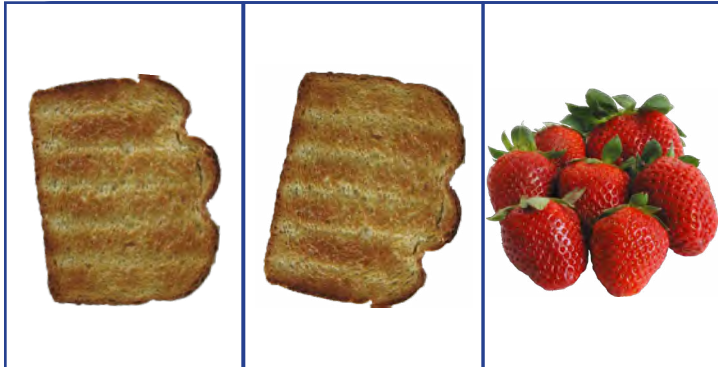


Elija una proteína Clara de huevo
Elija un aceite Aceite de canola en aerosol para los huevos, margarina en recipiente para el pan tostado
Agregue sabor Cilantro
Sin porción de carbohidratos



Elija vegetales Tomates
Elija una bebida Bebida en polvo para mezclar sin azúcar
Sin porción de carbohidratos

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



Porción 1 Rebanada de pan tostado de grano integral
Porción 2 Rebanada 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 BAJOS EN CARBOHIDRATOS**



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

Sin porción de carbohidratos



Elija vegetales Lechuga, pimiento verde y apio

Elija una bebida Coca-Cola zero

Elija un dulce Gelatina sin azúcar

Sin porción de carbohidratos

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

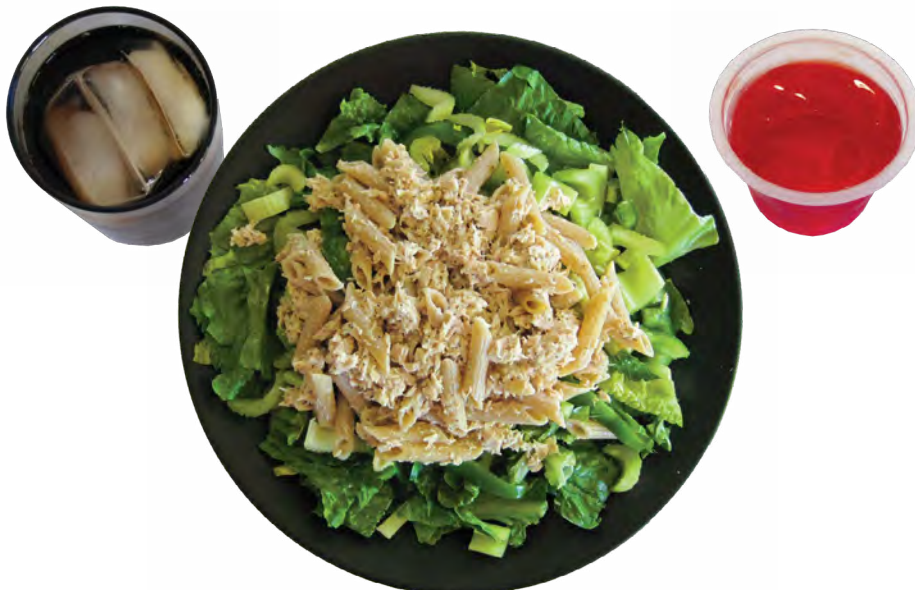


Porción 1 Mayonesa sin grasa, 1 cucharada

Porción 2 Pasta de grano integral cruda, 1/2 taza

Porción 3 Pasta de grano integral cruda, 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 BAJOS EN CARBOHIDRATOS**



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

Sin porción de carbohidratos



Elija vegetales Espinaca cocida y col
Agregue sabor Hojuelas de chile y vinagre
Elija una bebida Agua
Elija un dulce Helado de agua sin azúcar

Sin porción de carbohidratos

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



Porción 1 Semillas de sésamo
Porción 2 Cuscús crudo, 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 BAJOS EN CARBOHIDRATOS**



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

Sin porción de carbohidratos



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

Sin porción de 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

Sin porción de carbohidratos



¿Listo para un refrigerio?

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

Puede escoger un alimento empacado para una comida o un refrigerio. 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 mitades de pechugas de pollo sin piel y sin hueso, de 4 oz deshuesadas y sin piel
- 1 cda. paprika
- 1 cda. aceite de oliva
- 1/2 cda. romero fresco picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1/4 cda. pimienta negra molida (aerosol 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 la paprika, 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, volteándolo una vez a la mitad de la cocción. (Si el pollo fue aplanado, 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
- 1 cda. perejil finamente picado
- 1 1/2 ajo picado
- 1/2 cda. sal marina sin refinar
- 1/2 limón, exprimido y con ralladura
- 1/2 cda. aceite de oliva virgen extra
- 2 3 oz de filetes de atún
- 2 tortillas integrales de 6 pulgadas
- 1 taza lechuga romana rallada
- 1/4 taza tomates picados
- 1/2 aguacate machacado
- 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-limón
3. Caliente el aceite en una sartén pesada y dore las chuletas por ambos lados.
4. Escurra 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 cda. 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 en trozos
- 1 cda. 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. Corte 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 copas 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 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 www.surveymonkey.com/r/Bloodsugar2026

Sus respuestas son confidenciales y solo se utilizarán para esta encuesta.

