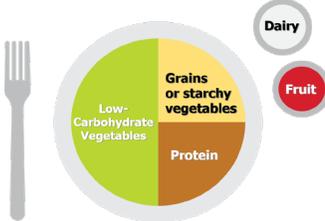




**MI PLAN DE APOYO
PARA LA DIABETES**

NOMBRE: _____

FECHA: _____

Plan de Apoyo	Plan de Acción	Programas de Recursos
<p>Educación de diabetes <u>CORPUS CHRISTI</u> 361-561-8584 <u>VICTORIA</u> 361-703-5441 <u>MCALLEN</u> 956-668-6300 <u>LAKE JACKSON</u></p>	<p>Su próxima cita de seguimiento de 3 meses con el Equipo de Diabetes está programada para:</p> <p>Fecha: _____</p> <p>Horario: _____</p> <p>Localidad: _____</p>	<p>Fundamentos de la Diabetes https://www.cdc.gov/diabetes/basics/index.html</p> <p>ADA: Entender la Diabetes https://www.diabetes.org/diabetes</p> <p>Autocontrol de la Diabetes https://www.diabetesselfmanagement.com/</p> <p>Diabetes Salud https://www.diabeteshealth.com/</p>
<p>Comiendo Saludable Presupuesto de Carbohidratos Almidón, frutas, leche y dulces</p>  <p>Método del Plato</p> 	<p>Opciones de Carbohidratos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3-4 opciones de carbohidratos en el desayuno, el almuerzo y la cena • 1-2 opciones de carbohidratos en las meriendas si es necesario • Una elección constante de carbohidratos hace que los niveles de azúcar en sangre sean constantes. • Coma la misma cantidad de carbohidratos en cada comida. • Practique el recuento de carbohidratos • Recuerde que 15 gramos de carbohidratos = 1 elección de carbohidratos • 3-4 opciones de carbohidratos = 45-60 gramos de carbohidratos 	<p>Step Up Scale Down https://stepupscaledown.org/</p> <p>Cooking Well with Diabetes https://healthytexas.tamu.edu/</p> <p>Expanded Food and Nutrition Education Program https://hidalgo.agrilife.org/expanded-nutrition-program/</p> <p>Dinner Tonight https://dinnertontight.tamu.edu/</p> <p>Cooking Well in the RGV https://hidalgo.agrilife.org</p> <p>ADA Nutrición https://www.diabetes.org/nutrition</p> <p>Diabetes Food Hub https://www.diabetesfoodhub.org/</p> <p>CalorieKing https://www.calorieking.com/us/en/</p>
<p>Ser Activo</p> <p>Ejercicio</p> 	<p>Seguridad en el Ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llevar un carbohidrato (azúcar) • Llevar zapatos deportivos que se ajuste bien • Llevar una identificación médica • Llevar un teléfono móvil • Manténgase hidratado <p>Deje de hacer ejercicio y llame al 911 si empieza a tener dolores en el pecho, se mareo o le falta mucho la respiración con dolores en el pecho.</p>	<p>Texercise https://healthytexas.tamu.edu/</p> <p>Step Up Scale Down https://stepupscaledown.org/</p> <p>Walk Across Texas https://walkacrosstexas.org/</p> <p>ADA Aptitud Física https://www.diabetes.org/fitness</p> <p>Make Your Workout Work for You http://cdc.gov/features/diabetes-physical-activity/index.html</p>
<p>Afrontamiento Saludable</p> 	<p>Consejos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio • Hablar de su problema • Alimentación saludable • Técnicas de relajación • Busque ayuda profesional • Técnicas de resolución de problemas 	<p>Rio Grande Valley Diabetes Association Support Group http://www.rgvdiabetesassociation.info/</p> <p>ADA Listado del Directorio de Proveedores de Salud Mental https://professional.diabetes.org/mhp_listing</p> <p>Diabetes y Salud Mental https://www.cdc.gov/diabetes/managing/mental-health.html</p>

Plan de Apoyo	Plan de Acción	Programas de Recursos																											
<p>Medicamentos del Diabetes</p> 	<p>Tomar según las indicaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lea siempre la etiqueta de los nuevos medicamentos • Mantenga una lista de cada medicamento que tome • Mantenga al médico al día sobre sus medicamentos • Nunca añada vitaminas, hierbas o suplementos sin la aprobación del médico • No comparta los medicamentos <p>NO DEJE DE TOMAR LA MEDICACIÓN SIN CONSULTAR AL MÉDICO</p>	<p>Programa de Asistencia de Medicamentos https://healthytexas.tamu.edu/</p>																											
<p>Baja Azúcar en Sangre</p>  <p>BG = 70 mg o menos</p> <p>Sudoración, temblores, ¿Confusión, irritabilidad? Analice su sangre.</p>	<p>Tratamiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Toma 15 gramos de un carbohidrato de acción rápida. 2. Espera 15 minutos y vuelve a medir el azúcar en sangre. 3. Si su nivel de azúcar en sangre sigue siendo por debajo de 70, repita el tratamiento. 4. Coma antes de una hora para evitar que vuelva a bajar el nivel de azúcar. <p>Si está confundido, busque ayuda de inmediato: puede tener problemas para recordar lo que debe hacer.</p>	<p>Carbohidratos de Acción Rápida</p> <p>(opciones de 15 gramos)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de jugo de frutas 1 cucharada de miel 1 cucharada de azúcar 1/2 taza de refresco (no de dieta) 3 paquetes de azúcar 3 pastillas de glucosa 																											
<p>Días de Enfermedad</p> 	<p>Tratamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • El estrés de la enfermedad puede causar un aumento de los niveles de azúcar en la sangre. • Siga tomando su insulina y medicamentos para la diabetes según las indicaciones de su médico. • Beba mucho líquido. • Mide el nivel de azúcar en sangre cada 4 horas. Si tiene DM1, analice también las cetonas en orina. • Si no puede comer su dieta habitual, tome 15 gramos de carbohidratos blandos o líquidos cada 1-2 horas. 	<p>Carbohidratos líquidos y blandos *NO sin azúcar*</p> <table border="0"> <tr> <td>Gaseosa</td> <td>1/2 taza</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>Jugo de frutas</td> <td>1/2 taza</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>Leche</td> <td>1 taza</td> <td>12g</td> </tr> <tr> <td>Cereales calientes</td> <td>1/2 taza</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>Helado</td> <td>1/2 taza</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>Gelatina</td> <td>1/2 taza</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>Sopa</td> <td>1/2 taza</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>Pudín</td> <td>1/2 taza</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>Yogur afrutado</td> <td>1/2 taza</td> <td>20g</td> </tr> </table>	Gaseosa	1/2 taza	15g	Jugo de frutas	1/2 taza	15g	Leche	1 taza	12g	Cereales calientes	1/2 taza	15g	Helado	1/2 taza	15g	Gelatina	1/2 taza	20g	Sopa	1/2 taza	15g	Pudín	1/2 taza	30g	Yogur afrutado	1/2 taza	20g
Gaseosa	1/2 taza	15g																											
Jugo de frutas	1/2 taza	15g																											
Leche	1 taza	12g																											
Cereales calientes	1/2 taza	15g																											
Helado	1/2 taza	15g																											
Gelatina	1/2 taza	20g																											
Sopa	1/2 taza	15g																											
Pudín	1/2 taza	30g																											
Yogur afrutado	1/2 taza	20g																											