



TEXAS A&M UNIVERSITY

Healthy South Texas

# Educación y Apoyo Para el Autocontrol de la Diabetes



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

# Oportunidades de Programas



CALL 1-866-524-1408



Website: <https://howdyhealth.tamu.edu>



Website: <https://dinnertonight.org>



Website: <https://AgriLifeLearn.tamu.edu>

Oportunidades de  
Programas





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

# Entender la Diabetes





# MITO VS HECHO #1

**MITO:** "Es tu culpa que tengas diabetes".

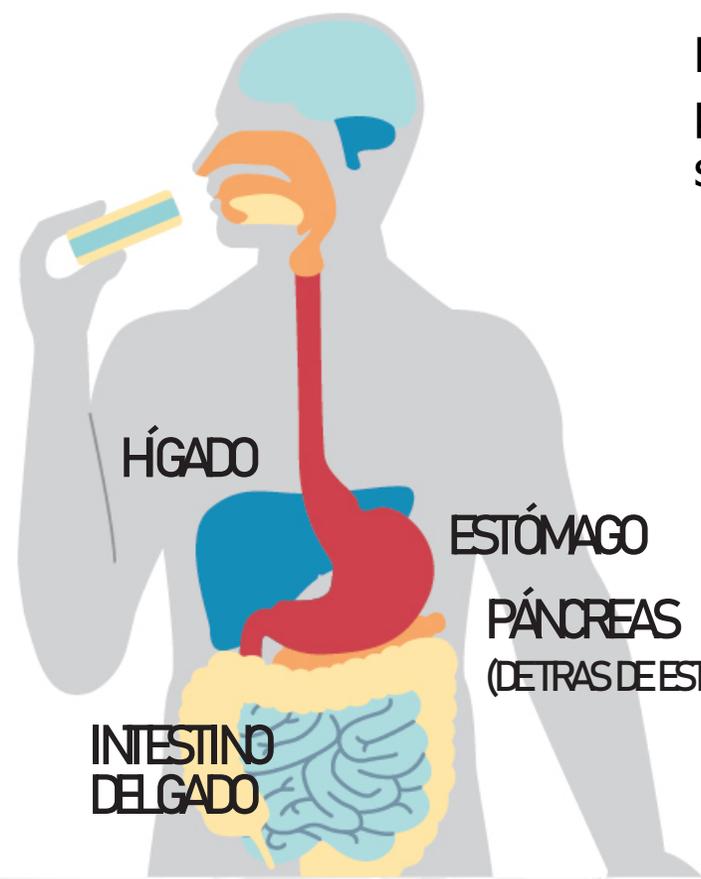
**HECHO:** La diabetes no es culpa de nadie. Nadie sabe qué causa la diabetes.

Sus elecciones de alimentación y actividad pueden influir en el control del azúcar en sangre. Pero no es toda la historia.

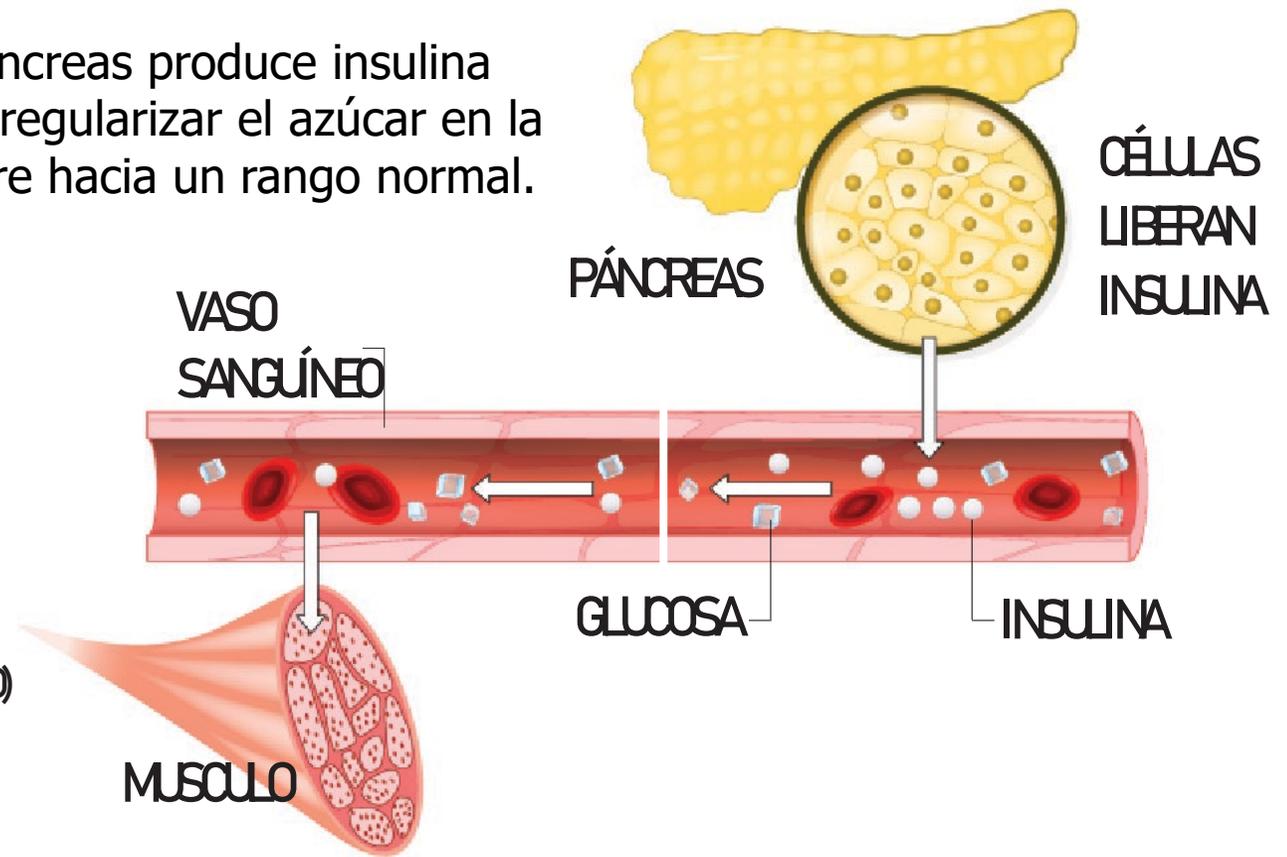




# ¿QUÉ PASA CUANDO COMEMOS?



El páncreas produce insulina para regularizar el azúcar en la sangre hacia un rango normal.





# QUE ES LA DIABETES?

- La diabetes es un proceso de enfermedad en cual el cuerpo **no produce** o **no usa la insulina adecuadamente**.
- La diabetes puede presentarse con lo siguiente:
  - **poca o ninguna insulina producida por el páncreas.**
  - **resistencia a la insulina (insulina no utilizada como debería)**

Resultado: Demasiada azúcar (glucosa) en la sangre.

**La diabetes es una enfermedad crónica que no desaparece.**

**¡Una vida saludable es posible!**





## MITO VS HECHO #2

- **Mito:** "Comer demasiada azúcar puede causar diabetes tipo 2".
- **Hecho:** Como se mencionó anteriormente, el aumento de peso es un factor de riesgo para desarrollar diabetes. Ingerir demasiadas calorías provoca un aumento de peso. Beber bebidas azucaradas es una forma de ingerir calorías adicionales. La Asociación Estadounidense de Diabetes recomienda no beber muchas bebidas azucaradas. Las bebidas endulzadas con azúcar incluyen:
  - Refrescos regulares (no dietéticos)
  - Bebidas de frutas, incluido ponche de frutas
  - Bebidas energizantes
  - Bebidas deportivas
  - Té endulzado
- En su lugar, elija entre bebidas sin calorías o bajas en calorías como agua, té sin azúcar, café o refrescos dietéticos. Un chorrito de limón también puede hacer que su bebida sea ligera y refrescante sin las calorías adicionales.



# DIABETES TIPO 1



- El páncreas produce muy poca insulina o ninguna
- El tipo 1 es una enfermedad autoinmune
- La aparición es repentina
- Suele aparecer en la infancia y en los adultos jóvenes
- No se puede prevenir con la dieta o el estilo de vida.

**La alimentación sana, el estilo de vida y la insulina ayudan a controlar la diabetes de tipo 1.**



## MITO VS HECHO #3

**Mito:** tengo pre-diabetes, así que no tengo que preocuparme.

**Hecho:** La pre-diabetes es el término que se usa para aquellos cuyos niveles de azúcar en sangre no están en el rango de diabetes pero son demasiado altos para ser considerados normales. La prediabetes significa que tiene un alto riesgo de desarrollar diabetes dentro de los 10 años. Es posible que pueda reducir su azúcar en sangre a niveles normales si reduce su peso corporal y hace ejercicio 150 minutos a la semana.  
Hable con su proveedor sobre su riesgo de diabetes y qué puede hacer para reducirlo.



# PREDIABETES



**Los niveles de azúcar en sangre son más altos de lo normal,** pero no lo suficientemente altos como para ser diagnosticado de tipo 2. Las células del cuerpo no responden normalmente a la insulina. Se puede padecer prediabetes durante años **sin tener síntomas claros.**

Hable con su médico para que le haga una prueba de azúcar en sangre si tiene alguno de estos **factores de riesgo:**

- Tienen sobrepeso
- Tiene 45 años o más
- Tiene un padre o un hermano con diabetes de tipo 2
- No son físicamente activos al menos 3 veces por semana
- Tienen antecedentes de diabetes gestacional
- Son afroamericanos, hispanos/latinos o nativos americanos

**Puedes hacer cambios en tu estilo de vida para prevenir o retrasar la diabetes de tipo 2!**



# DIABETES TIPO 2



- Causa: las células no usan bien la insulina o el páncreas no produce suficiente insulina (Resistencia a la insulina).
  - Prevalencia: Sedentaria/sobrepeso
  - Mas común: 90-95%
  - Historia familiar
  - Proceso de envejecimiento
- Tratamiento:
    - Comer sano, mantener un peso saludable, mantenerse activo, medicamentos orales
    - Otros medicamentos por inyección (NO insulina) y / o insulina



# DIABETES GESTACIONAL



- Causa: Las hormonas del embarazo bloquean la acción de la insulina de la madre en su cuerpo, causando resistencia a la insulina.
- Tratamiento: Medicamentos orales o insulina y cambio de estilo de vida
- Riesgo: Diabetes Tipo 2





# SÍNTOMAS DE DIABETES

Entender la Diabetes



AUMENTO DE SED



VISION BORROSA



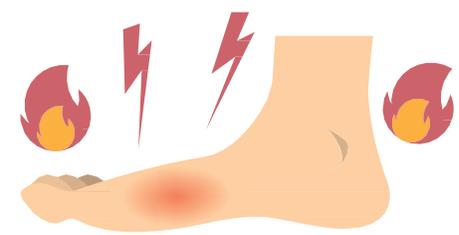
COMESON EN LA PIEL; LAS  
HERIDAS SANAN LENTAMENTE



HAMBRE



ORINANDO MUCHO, INFECCIONES  
FRECUENTES (HONGOS O  
BACTERIAL)



ARDOR Y HORMIGUEO  
DE PIES



FATIGA





# DIAGNOSTICANDO LA DIABETES

Entender la Diabetes

DIABETES

PREDIABETES

NORMAL

PRUEBA DE  
A1C

6.5%  
o mas

5.7%  
–  
6.4%

Menos de  
5.7%

PRUEBA DE  
AZUCAR

126  
mg/dL o  
mas

100-125  
mg/dL

Menos  
de 99  
mg/dL

PRUEBA DE  
TOLORENCIA  
DE GLUCOSA

200  
mg/dL  
o mas

140-199  
mg/dL

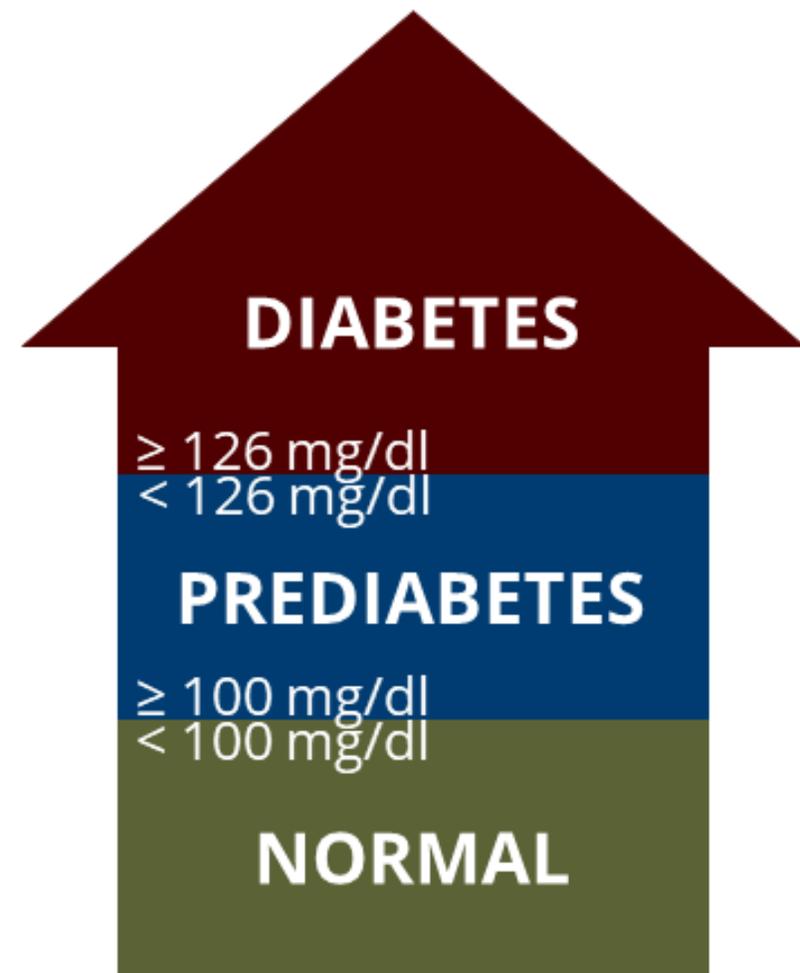
Menos  
de 140  
mg/dL



# PRUEBA DE GLUCOSA EN AYUNAS

La prueba de glucose en ayunas mide el azucar en una muestra tomada cuando la persona no ha comido o bebido de 8-12 horas (En Ayunas)

El nivel de azucar en ayunas de 99mg/dL o menos es normal



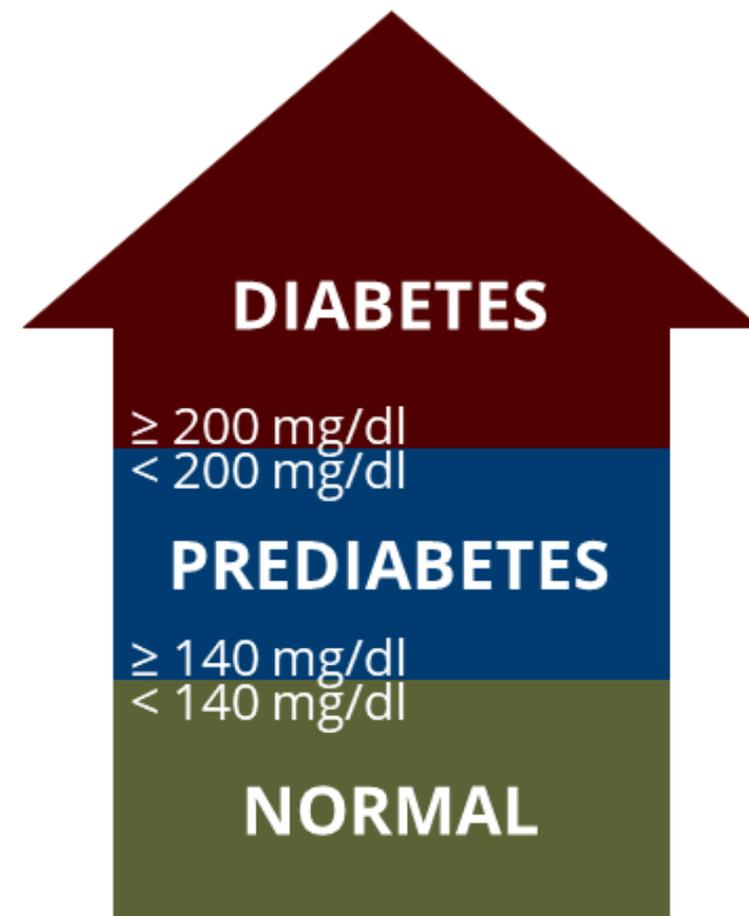


# PRUEBA DE TOLERANCIA DE GLUCOSA ORAL

Resultados de esta prueba enseña como su cuerpo utiliza azucar sobre tiempo

Esta prueba es hecha por su medico despues de ayunar toda la noche  
La muestra de sangre es tomada, tomando una botella de azucar concentrada, y una muestra de sangre es tomada cada hora por tres horas

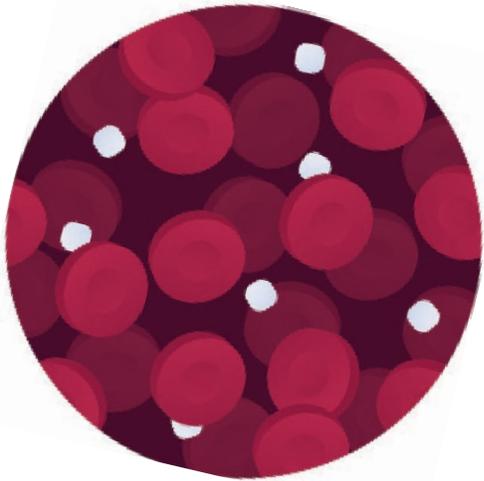
A las 2 horas el nivel de 140mg/dl o menos es normal



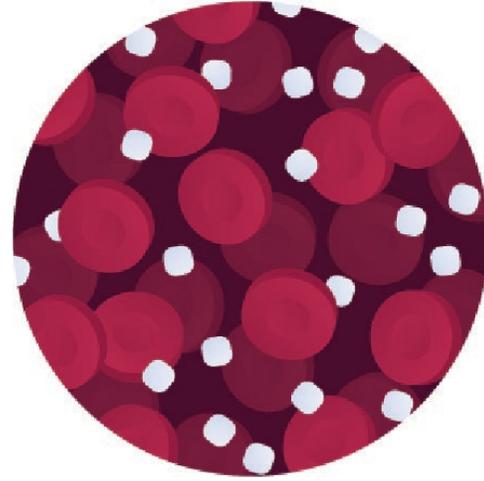


# PRUEBA DE A1C TEST

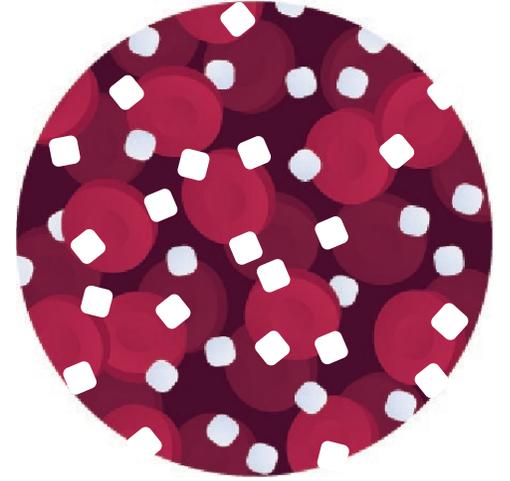
La prueba de A1c mide el promedio de azucar sobre los ultimos 2-3 meses.  
Esta prueba indica cuanta azucar se adhiere al los globulos rojos de la sangre.



NORMAL  
 $\leq 5.7\%$



PREDIABETES  
5.7% - 6.4%



DIABETES  
6.5%  $\geq$



TEXAS A&M UNIVERSITY

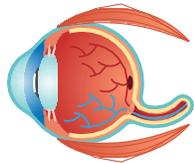
Healthy South Texas

# Complicaciones de Largo Plazo



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

# LA DIABETES NO ADMINISTRADA AFECTA TODO EL CUERPO



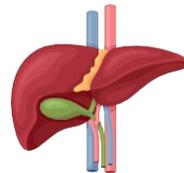
## OJOS

Retinopatía, cataratas y el glaucoma, que puede resultar en pérdida de visión



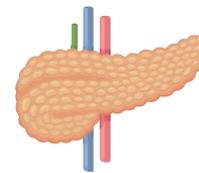
## DIENTES

Enfermedad de las encías



## HÍGADO

Hígado graso, cirrosis y la insuficiencia hepática



## PÁNCREAS

Daño al páncreas



## CEREBRO

Derrame cerebral, demencia y depresión



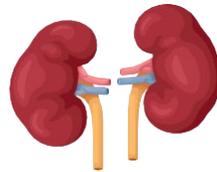
## OÍDOS

Pérdida auditiva debida a dañar los vasos sanguíneos en el oído



## NERVIOS

Daño a los nervios, que puede causar dolor y entumecimiento en manos y pies



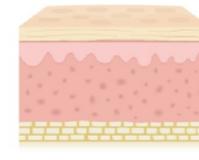
## RIÑONES

Enfermedad renal, que podría provocar diálisis, insuficiencia renal o muerte



## CORAZÓN

Ataque cardíaco, angina de pecho, vasos sanguíneos estrechos o bloqueados y muerte súbita



## PIEL

Piel seca, infecciones y lesiones debidas a la mala circulación y al debilitamiento del sistema inmunitario



## PIERNAS Y PIES

La mala circulación y el daño a los nervios causan lesiones o infecciones, lo que podría conducir a amputaciones



## MUSCULOS

Atrofia muscular

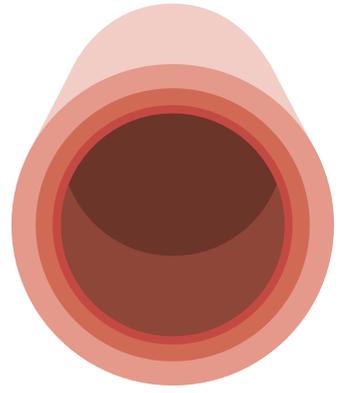
Complicaciones  
de Largo Plazo



# EFFECTOS ALTOS DEL AZÚCAR EN LOS VASOS SANGUÍNEOS

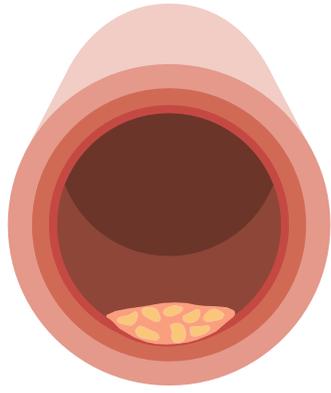
Complicaciones  
de Largo Plazo

Sección de corte normal de la arteria



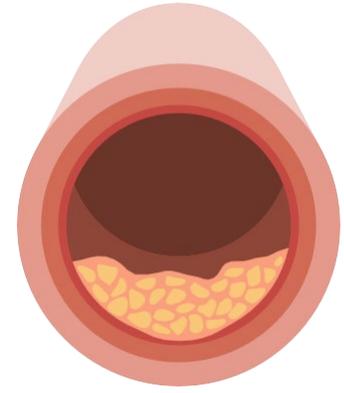
FORRO LISO

Desgarro en la pared de la arteria



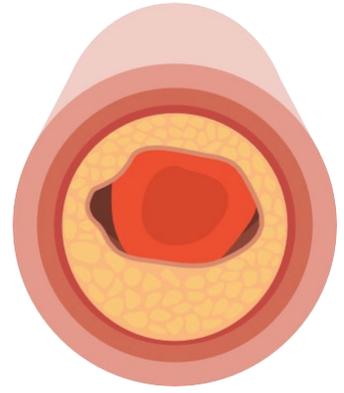
REVESTIMIENTO O DAÑADO

El material graso se deposita en la pared del vaso



PLACA

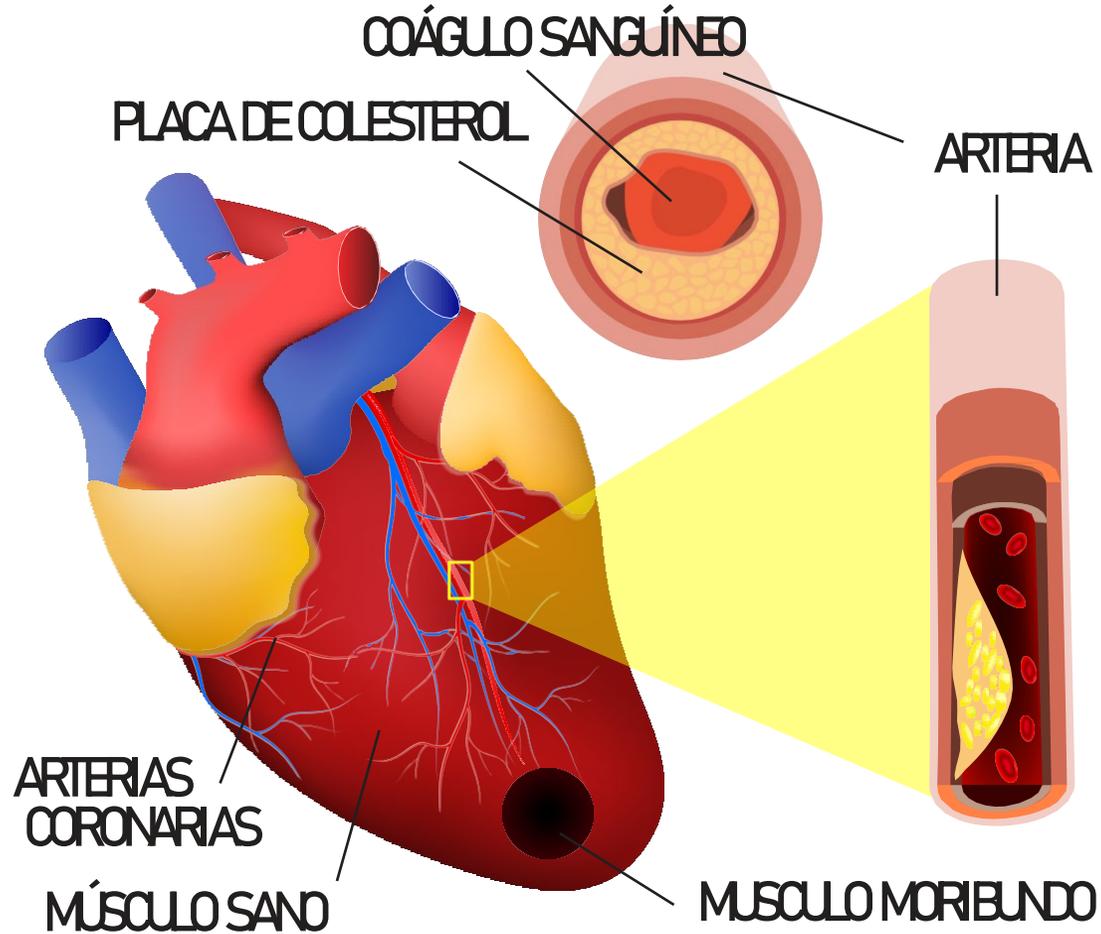
Arteria estrechada se bloquea por un coágulo de sangre



COÁGULO DE SANGRE



# EL INFARTO



## SEÑALES DE ADVERTENCIA TEMPRANA

- Presión en el centro del pecho
- Dolor en hombros, cuello o brazos.
- Malestar en el pecho con desmayos, sudoración o náuseas.

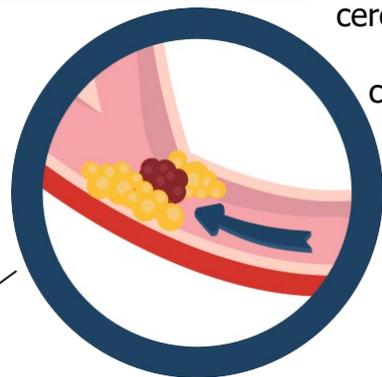
## PARA MUJERES

- Dolor punzante severo entre los omóplatos
- Dolor severo en la mandíbula inferior

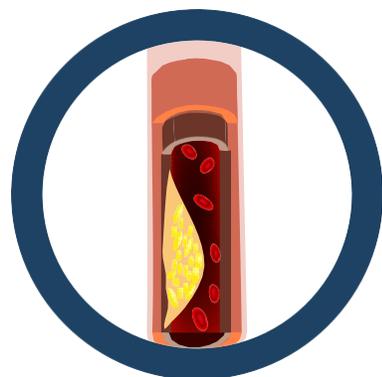


# DERRAME CEREBRAL

El trombo se aloja en una arteria cerebral provocando un accidente cerebrovascular



El trombo en la arteria carótida se rompe y viaja a una arteria cerebral en el cerebro.



ARTERIA CAROTIDA ENFERMEDAD

**F** Facial Drooping  
*Caída Facial*

**A** Arm Weakness  
*Debilidad del brazo*

**S** Slurred Speech  
*Habla Arrastrada*

**T** Time  
*Tiempo*

Complicaciones  
de Largo Plazo



# MITO VS HECHO #4

**Mito:** La insulina causa ceguera

**Hecho:** La ceguera en las personas que viven con diabetes es una complicación resultante de los niveles elevados de glucosa en sangre. La insulina se usa para controlar y disminuir estos niveles de glucosa en su cuerpo. Podemos resumirlo aclarando que es la falta de insulina la que provoca la hiperglucemia y esto es lo que provoca varias complicaciones, entre ellas la ceguera.



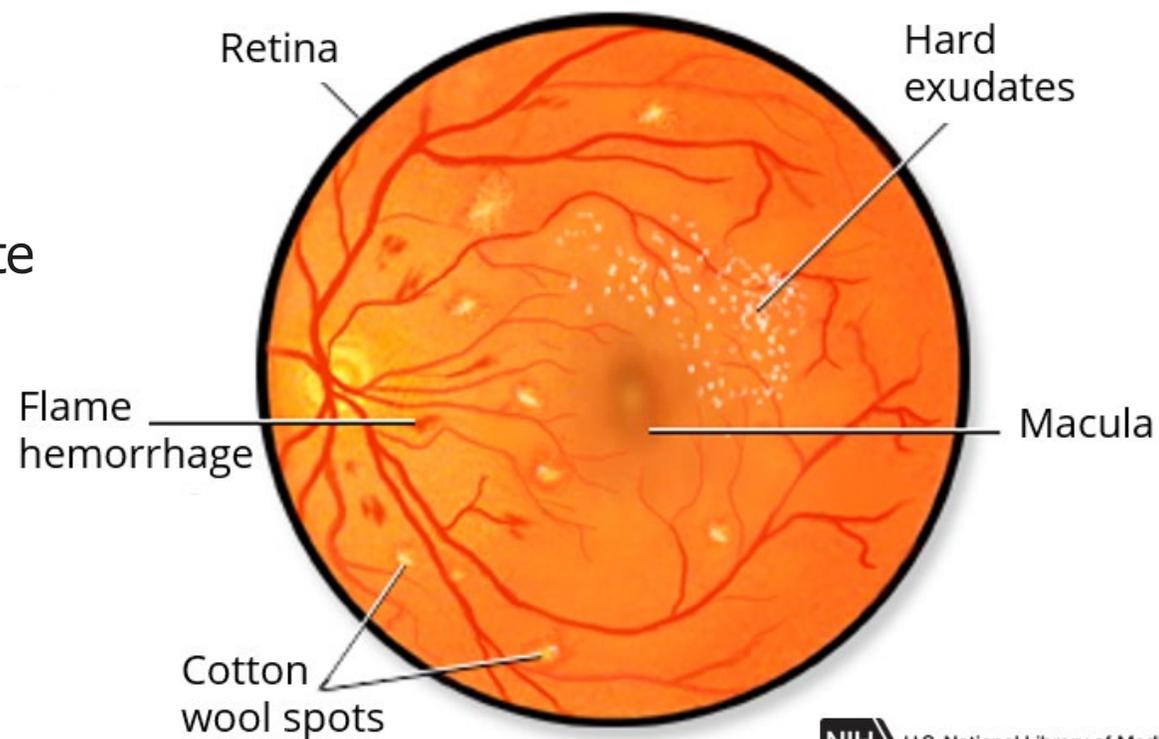
# RETINOPATÍA

Los niveles elevados de azúcar en sangre y la presión arterial alta pueden dañar los pequeños vasos sanguíneos de la retina.

Pueden desarrollarse nuevos vasos sanguíneos, pero no crecen adecuadamente y tienen fugas, provocando la pérdida de visión. Es la principal causa de ceguera en los adultos.

**Consulte a un oftalmólogo lo antes posible:**

Puntos negros o agujeros en la visión  
Destellos de luz  
Pérdida de visión lateral  
Halos alrededor de las luces.

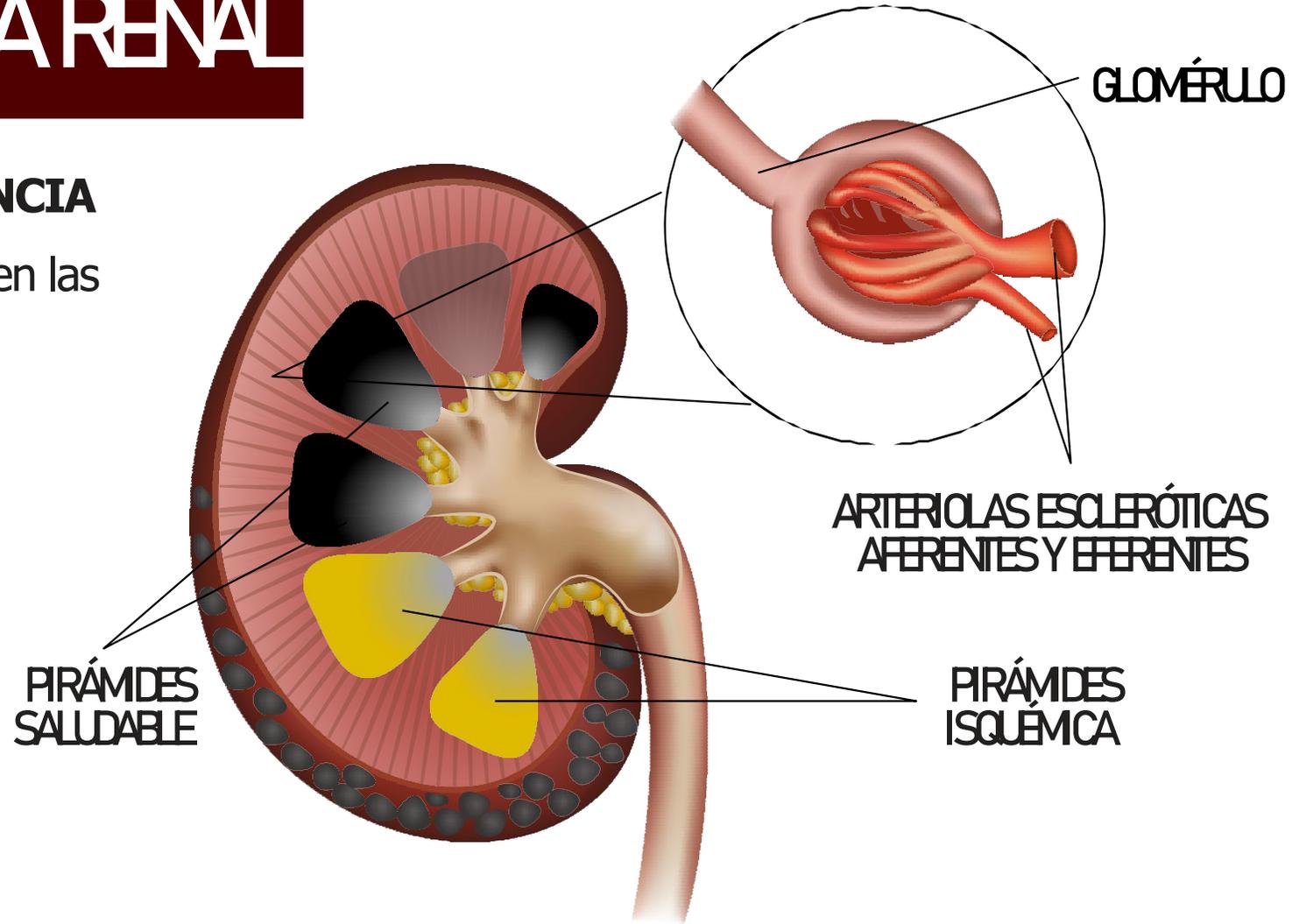




# INSUFICIENCIA RENAL

## SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Retención de líquidos en las extremidades.
- Hipertensión
- Proteína en la orina



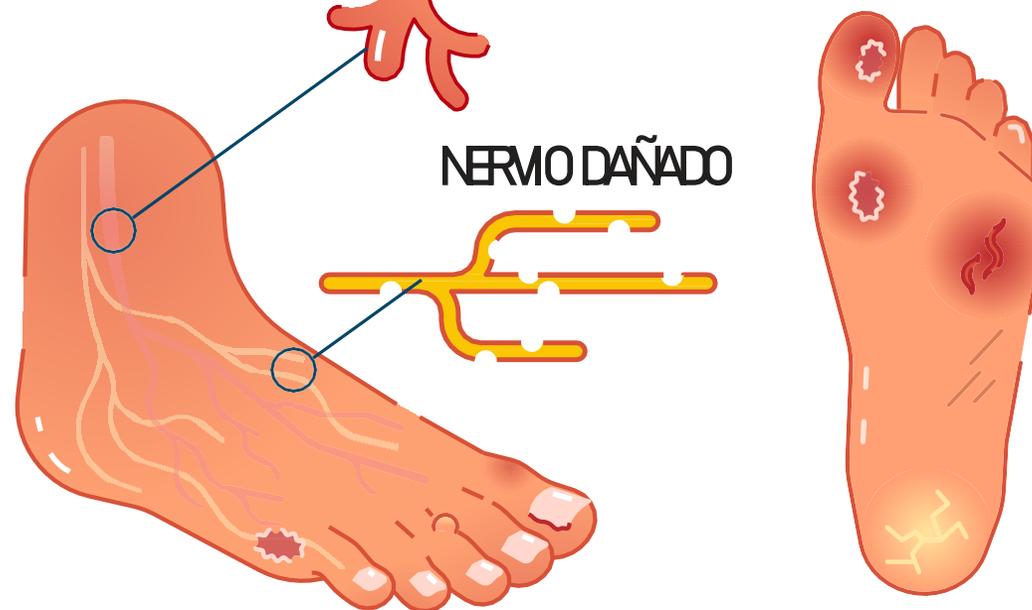
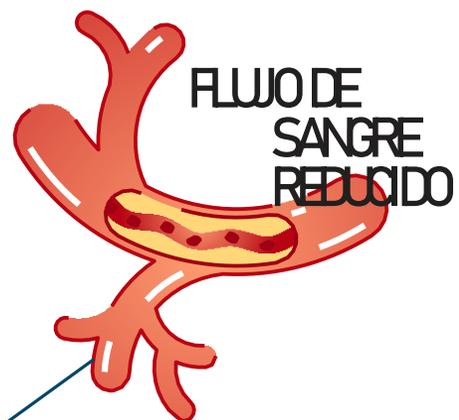
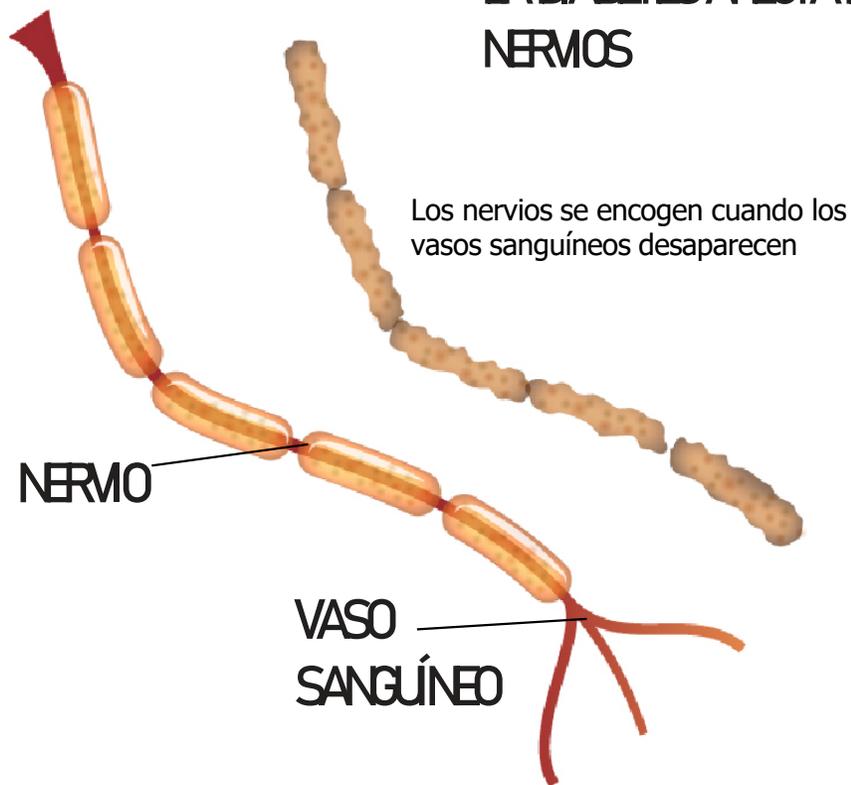
Complicaciones  
de Largo Plazo



# NEUROPATÍA

## Complicaciones de Largo Plazo

### LA DIABETES AFECTA LOS NERVIOS



El daño de los vasos sanguíneos en los pies puede causar daño a los tejidos, como llagas o lesiones, mala circulación que puede llevar a una amputación.

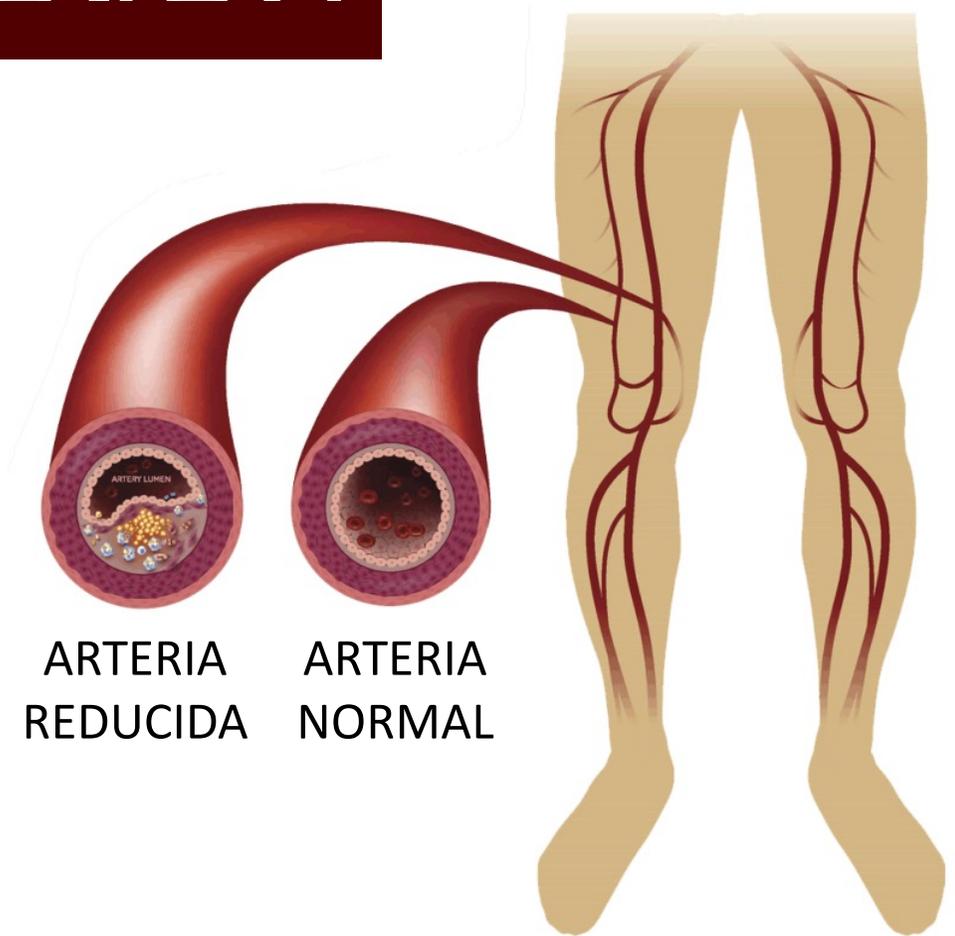


# ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFERERA

**La reduccion de las arterias** (vasos arteriales que llevan la sangre del Corazon al resto del cuerpo) que sirven

- Piernas
- Estomago
- Brazos
- La Cabeza

Dejado sin tratamiento puede aumentar el riesgo de enfermedades de las arterias coronales, ataque de Corazon o ataque cerebral.



Complicaciones  
de Largo Plazo



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

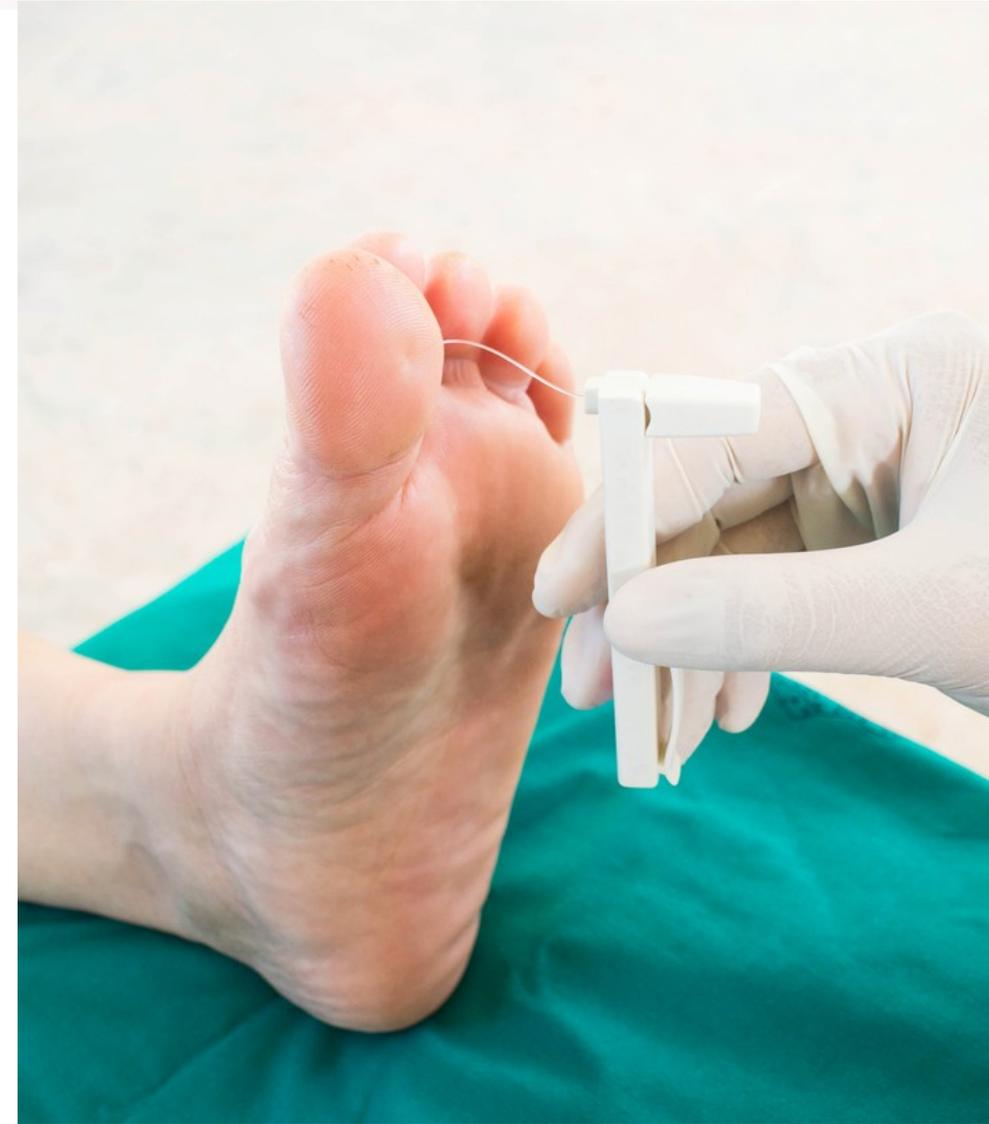
# Cuidado de los Pies





# EXAMEN DE PIE

- Quítese los zapatos cuando vea a su proveedor de atención médica
- Prueba de monofilamento
- Dolor o entumecimiento de los nervios
- Avisele a su médico de cualquier sensación anormal en sus pies, piernas y manos.





# CUIDA DE TUS PIES

- Busque diario llagas, cortadas, ampollas, manchas rojas e hinchazón.
- Lávese y séquese los pies diario y asegúrese de secarlos entre los dedos.
- Aplique loción sobre los pies, pero no entre los dedos.
- Mantenga las uñas de los pies limpias y recortadas; utilice una lima de uñas.
- Compruebe si hay objetos duros en el interior de los zapatos cada vez que se los ponga
- Use zapatos que le queden bien o no le rocen





# DIABETES Y FUMAR

## FUMAR CAUSA

- Azúcares altos en sangre
- Enfermedad del corazón y renal
- Enfermedad de ojos que conduce a la ceguera
- Mala circulación
- Nervios dañados





# ¿CÓMO EMPIEZO?

- Elija una fecha para dejar de fumar y escríbala en un papel
- Decide quién te apoyará
- Escriba una lista de razones por las que quiere dejar de fumar
- Planifique cómo lidiar con los impulsos
- Pídale a tu proveedor de atención médica para recibir apoyo y sobre los productos para dejar de fumar

**EL TABACO NO ES SALUDABLE**

**1-800-QUIT-NOW**

**(1-800-784-8669)**





# BUENAS NOTICIAS

La prevención, el retraso y el manejo de las complicaciones a corto y largo plazo se pueden realizar de la siguiente manera:

- Aprender sobre el autocontrol de la diabetes
- Comer Saludable
- Actividad física—obtenga el permiso de su medico
- Monitorear y controlar sus niveles de azúcar en la sangre
- Tomar sus medicamentos como es indicado por su médico.
- Manejar los días de enfermedad
- Dejar de fumar





TEXAS A&M UNIVERSITY

Healthy South Texas

# Complicaciones Agudas



# COMPLICACIONES AGUDAS

- Niveles bajos de azúcar (hipoglucemia)
- Niveles altos de azúcar (hiperglucemia)
- Cetoacidosis diabética (DKA)
- Síndrome hiperosmolar diabético





# CAUSAS DE AZÚCAR BAJA

Menos de 70 mg/dL

## Causas

- Demasiada insulina
- Tomar otras medicinas para la diabetes
- Retraso o falta de medicación
- Retraso u omitir una comida o merienda
- Hace más ejercicio de lo normal
- Beber alcohol
- Estar enfermo





HPOGLUCEMIA SÍNTOMAS LEVES

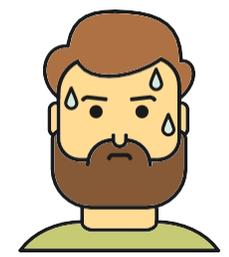
# LEVE NIVEL DE AZUCAR/TRATAMIENTO



TEMBLOROSO



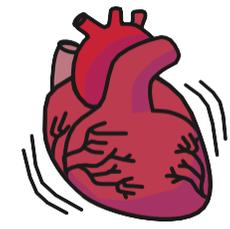
DEBILIDAD



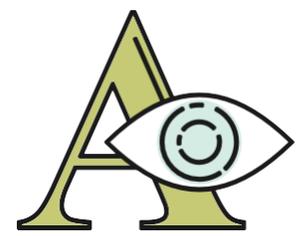
SUDOR



MAREOS



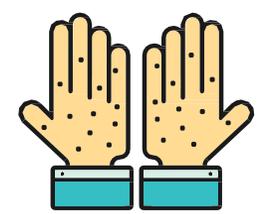
PULSO RÁPIDO



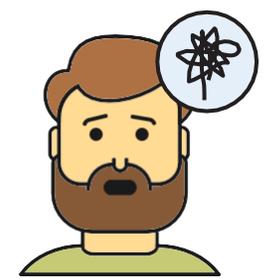
VISIÓN BORROSA



PROBLEMAS EN CONCENTRACION



HORMIGUEO DEDOS O LABIOS



ANSIEDAD



DOLOR DE CABEZA

## TRATAMIENTO

- 15 gm Carbohidratos:
- 3-4 Fichas de glucosa
- 8 Dulce "Lifesavers"
- 1/2 taza Jugo de fruta
- 1/2 taza Soda regular
- 8 onz. Leche

Espera 15 minutos.

Revise el nivel de azúcar en la sangre.

Si todavía está por debajo de 70 mg/dL, tome otra porción.

**SI NO SE SIENTE MEJOR  
BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA.**

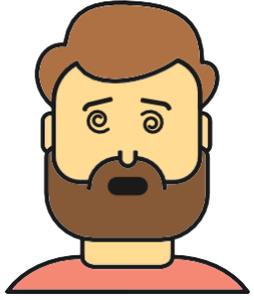


HPOGLUCEMIA/SÍNTOMAS MODERADO

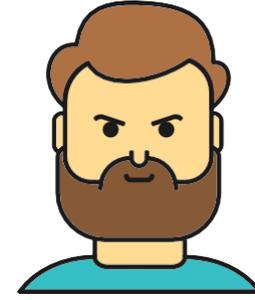
# MODERADO NIVEL DE AZUCAR/TRATAMIENTO



DETERIORAR LA  
FUNCIÓN MOTORA



CONFUSIÓN



COMPORTAMIENTO  
INAPROPIADO



COMPORTAMIENTO  
COMBATIVO

## TRATAMIENTO

30 gm de Carbohidratos:

- 1 taza Jugo de fruta
- 1 tubo de Gel de glucosa
- 1 taza de soda regular

Espera 15 minutos.

Revise el nivel de azúcar en la sangre.

Si todavía está por debajo de 70 mg/dL, tome otros 30 gramos de carbohidratos.

**SI NO SE SIENTE MEJOR  
BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA.**



HIPOGLUCEMIA/SÍNTOMAS SEVEROS

# SEVERO NIVEL DE AZUCAR/ TRATAMIENTO



CONVULSION



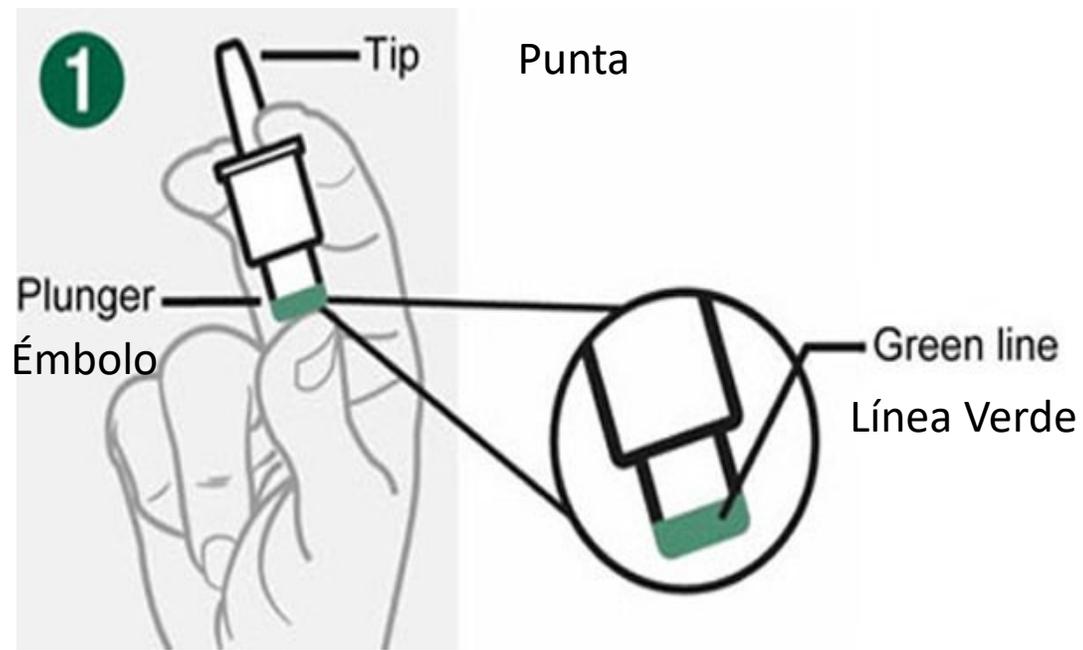
COMA

## TRATAMIENTO

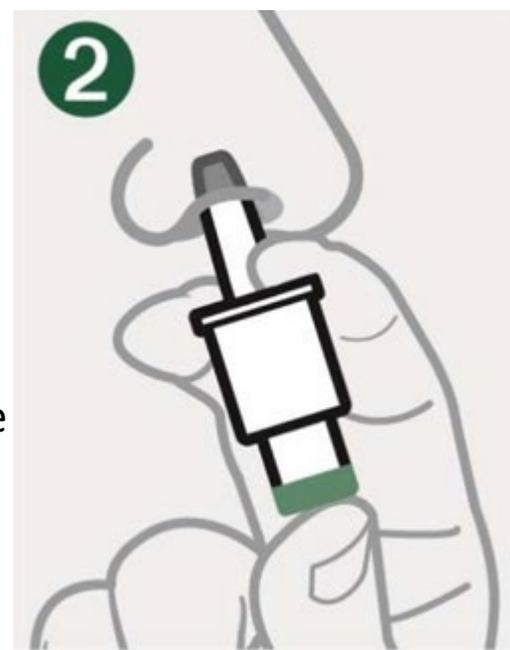
- **LLAME AL 911**
- Colocar a la persona en posición de lado
- Baqsimi-administrar en una fosa nasal
- Glucagon administrado en la parte superior del brazo, en la parte superior muslo, o glúteos



# ADMINISTRACIÓN BAQSIM



- **Mantener** el dispositivo entre los dedos y el pulgar
- **No empuje** el émbolo todavía



**Inserte la punta** suavemente en una fosa nasal hasta que los dedos toquen el exterior de la nariz.



**Empuje el émbolo** firmemente hasta el final. **La dosis se completa** cuando la línea verde desaparece.

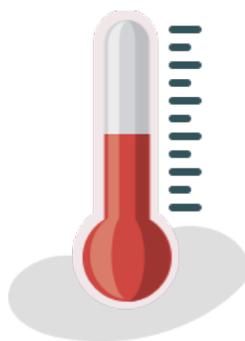


# GLUCAGÓN AUTOINYECTOR PREMEZCLADO



## Gvoke HypoPen

- Premezclado y listo para usar, por lo que es fácil de usar
- Administración simple de 2 pasos
- Sin aguja visible
- No se requiere refrigeración
- Debe conservarse a temperatura ambiente (68°F - 77°F)
- Viene en dos dosis premedida
  - adolescentes y adultos (1.0 mg)
  - niños (0.5 mg)



\*A los niños menores de 12 años que pesen al menos 100 libras se les puede recetar la dosis de 1.0 mg.

# COMO USAR LA PLUMA DE GVOKE



Remueve el tapon rojo



Administre en la parte superior del brazo, el estómago o el muslo.  
Presione el extremo amarillo sobre la piel y manténgalo presionado durante 5 segundos.  
La Ventana se volverá roja.

**Despues de administra, ponga la persona de lado si se ha desmayado o tiene convulsions.**

**Llame al **911** para obtener ayuda de emergencia**



# PREVENIR LAS BAJADAS DE AZÚCAR

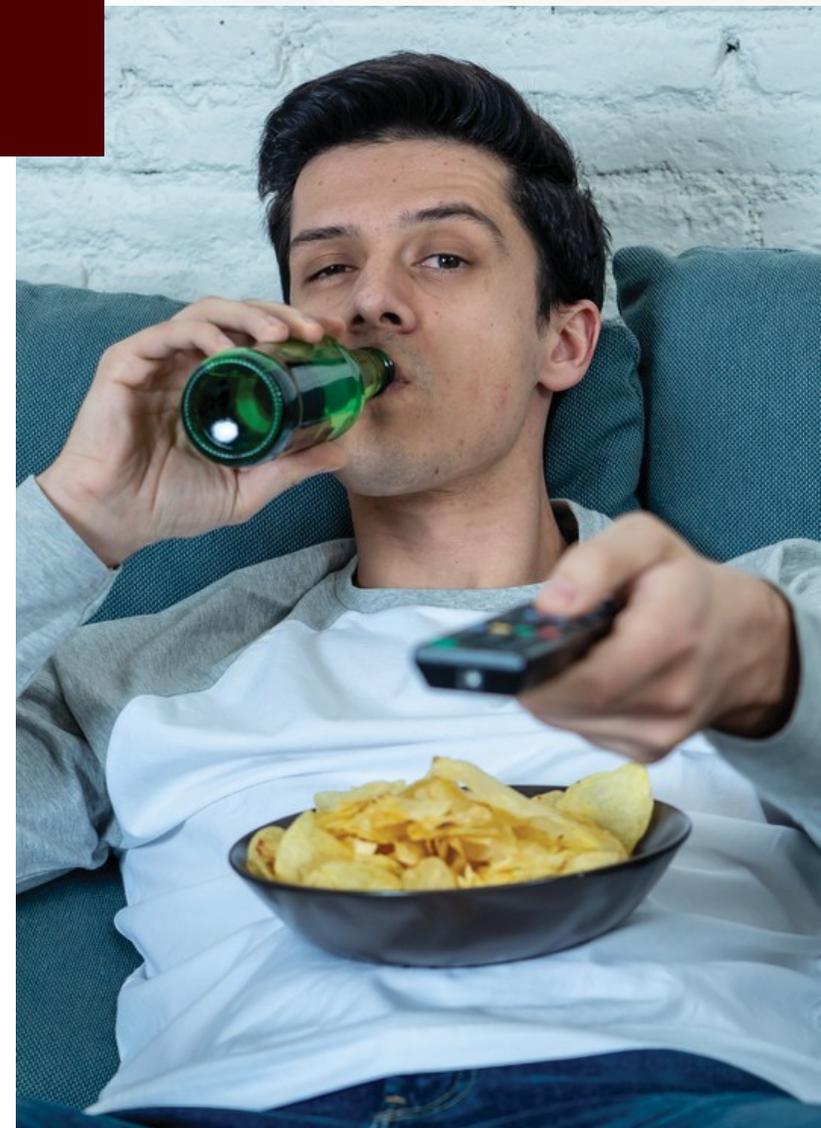
- Controle su nivel de azúcar en sangre
- No se salte ni retrase las comidas o los bocadillos
- Mida la medicación con cuidado y tómla a tiempo
- Ajuste su medicación o tome un bocadillo si aumenta su actividad física
- Coma una comida o un bocadillo con alcohol, si decide beber con el permiso de su médico
- Registre sus reacciones de bajada de azúcar en sangre
- Lleve una forma de identificación de la diabetes (collar, pulsera, tarjeta en la cartera)





# CAUSAS DE AZÚCAR ALTA

- Dosis de medicamentos omitidos o incorrectos
- Comer más carbohidratos de lo normal; sobre comer
- Menos activo de lo normal
- Tomar muy poca medicina para la diabetes (pildoras o insulina)
- Tener una infección o enfermedad, como un resfriado o la gripe
- Ciertos medicamentos (esteroides)
- Sufrir el estrés





HIPERGLUCEMIA/SÍNTOMAS

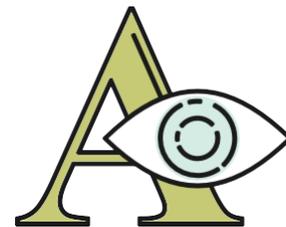
# HIPERGLUCEMIA/TRATAMIENTO



ORINAR FRECUENTEMENTE  
Y MUCHA SED



SENSACIÓN DE  
CANSANCIO/DEBILIDAD



VISIÓN BORROSA



DOLOR DE  
CABEZA



PROBLEMAS EN  
CONCENTRARSE



MAL HUMOR,  
IRRITABILIDAD

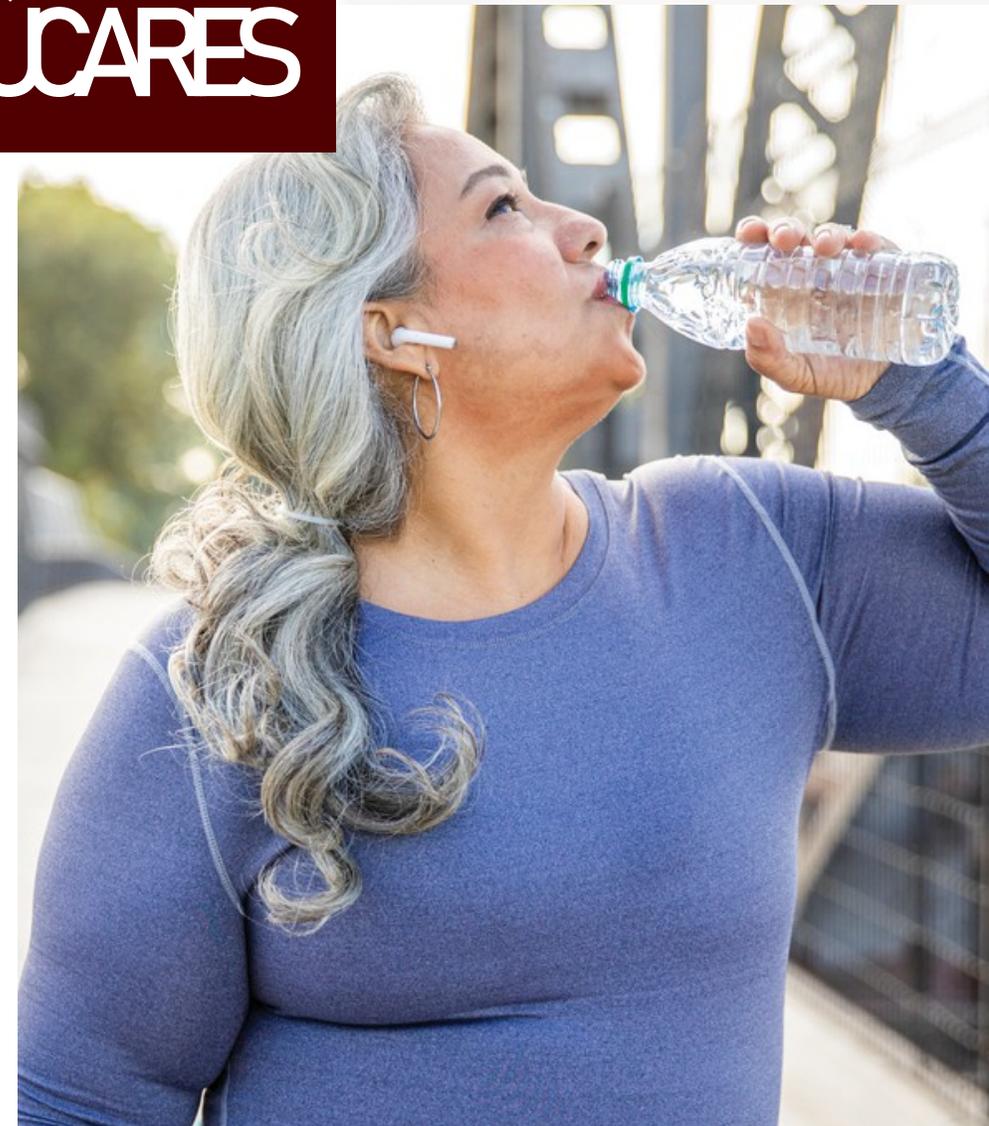
## TRATAMIENTO

- Seguir su plan de comidas
- Tomar 8 oz. de agua cada hora
- Tomar los medicamentos de diabetes
- Caminar



# PREVENCIÓN DE ALTOS AZÚCARES

- Revise el azúcar en la sangre con más frecuencia
- Tome los medicamentos según las indicaciones
- Bebe mucha agua todos los días
- Mantenga un registro de azúcar en la sangre
- Mantenerse físicamente activo
- Sigue tu plan de comidas
- Maneje su estrés, si está presente



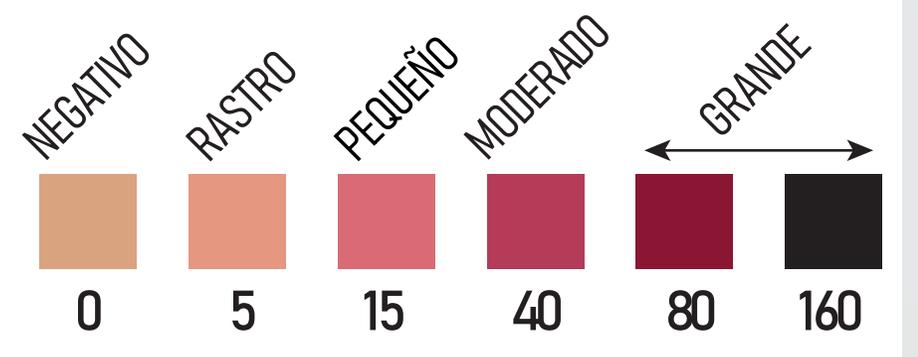


# CETONAS

- Los ácidos que resultan cuando el cuerpo no tiene suficiente insulina y utiliza grasas para la energía
- Pueden ocurrir:
  - Insulina no se administra
  - Durante la enfermedad
  - Estrés corporal extremo, o con deshidratación
  - Provoca dolor abdominal, náuseas y vómitos
  - **Cetoacidosis diabética (DKA)-Tipo 1**



CETONAS- Leer exactamente a 15 segundos





# CETOACIDOSIS DIABÉTICA (DKA)

## Signos y síntomas

- Nivel de azúcar en sangre de 300 mg/dL o superior
- Niveles elevados de cetonas en la orina
- Sed excesiva
- Orinar con frecuencia
- Debilidad o fatiga
- Piel seca/enrojecida
- Náuseas, vómitos, dolor abdominal
- Falta de aliento
- Aliento con olor a fruta

## Causas

- Enfermedad o infección
- Falta de tratamiento con insulina
- Estrés



# SÍNDROME HIPEROSMOLAR DIABÉTICO (SDI)

El DHS puede tardar **días o semanas en desarrollarse.**

## Signs and Symptoms

- **Nivel de azúcar en sangre de 600 mg/dL o superior**
- Sed excesiva
- Boca seca
- Aumento de la micción
- Piel cálida y seca
- Fiebre
- Somnolencia, confusión
- Alucinaciones
- Pérdida de visión

## Causes

- **Enfermedad o infección**
- No seguir el plan de tratamiento de la diabetes
- Ciertos medicamentos, como los diuréticos



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

# PREGUNTAS

## Complicaciones Agudas





TEXAS A&M UNIVERSITY

Healthy South Texas

# Nutrición: Haciendo Un Cambio de Estilo de Vida Saludable



# COMPOSICION DE ALIMENTOS

**Carbohidratos:** el combustible preferido del cuerpo. Se descomponen en azúcar en la sangre.

**Eleva** el azúcar

**Proteína:** proporciona al cuerpo herramientas para repararse y crecer.

**No eleva** el azúcar

**Grasa:** ayuda a transportar nutrientes por todo el cuerpo y actúa como energía almacenada.

**No eleva** el azúcar





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio de Estilo de Vida Saludable

# PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

## Almidones



½ taza ≈



**Una Porción:**  
15 g carbohidrato  
2 g o más de fibra  
2 g proteína  
0-1 g grasa

↑ **Estos comidas suben la azúcar**

Escoja alimentos de granos enteros, 100% trigo entero o alimentos con 3 gramos o más de fibra

**Una Porción:**  
**Panes:**  
Bagel (grande), ¼  
Pan, 1 rebanada  
Panecillo Ingles, ½  
Pan de hamburguesa, ½  
Pan de hot dog, ½  
Tortilla (6" de maíz of harina), 1

**Cereales y Granos:**  
Cereal, seco, ½ - ¾ taza  
Cereal, cocido, ½ taza  
Granola, grasa baja, ¼ taza  
Pasta/Fideo, cocinada, ½ taza  
Arroz, cocido, ½ taza

**Vegetales con Almidón:**  
Elote, ½ taza  
Chicharos, cocinado ½ taza  
Papa, horneado, ¼ taza  
Papa, molida, ½ taza  
Calabaza (invierno, Bellota, calabacín), 1 taza  
Camote, papa dulce, ½ taza

**Galletas y Bocadillos**  
Galletas, trigo integral, 2-3 palomitas, bajo en grasa, 3 taza  
Pretzels, ¾ oz.

**Frijoles, Chicharos y Lentejas:**  
Frijoles horneados, ½ taza  
Frijoles cocidos, ½ taza  
Lentejas cocidas, ½ taza  
Frijoles blanco, ½ taza

## Frutas



1 pedazo pequeño



**Una Porción:**  
15 g carbohidrato  
2 g o más de fibra  
0 g proteína  
0 g grasa

↑ **Estos comidas suben la azúcar**

Cuidado con el tamaño de las porciones. Evita consumo del jugo diariamente

**Una Porción:**  
Manzana (pequeña), 1  
Albaricoque, 4  
Plátano (4 pulgadas), 1  
Mora Azul, ¾ taza  
Melón, cubos, 1 taza  
Cerezas, 12  
Toronja (grande), ½  
Uvas, ½ taza  
Naranja (chica), 1  
Papaya, cubos, 1 taza  
Durazno (mediano), 1  
Pera (grande), ½  
Piña, ¾ taza  
Ciruela (pequeña), 2  
Frambuesa, 1 taza  
Fresa, enteras, 1 ¼ taza  
Sandía, en cubos, 1 taza  
Jugos, ½ to ¾ taza  
Fruta seca, 2 cucharadas  
Fruta enlatada, en jarabe light, ½ taza

## Leche y Yogur



1 taza ≈ 8 oz



**Una Porción:**  
12 g carbohidrato  
0 g o más de fibra 8 g proteína  
0-3 g grasa

↑ **Estos comidas suben la azúcar**

Elija leche libre de grasa o leche 1% o pro de leche. Busque 3 gramos o menos en grasa.

**Una Porción:**  
El suero de leche, bajo en grasa, 1 taza  
Leche, bajo en grasa/libre de grasa, 1 taza  
Yogur, natural o light, ¾ taza  
Leche de soya, light, 1 taza

**1 Carb opción = 15**

Comida	CARB opción
Desayuno	_____ Opciones
Almuerzo	_____ Opciones
Bocadillo (s)	_____ Opciones
Cena	_____ Opciones
Diario Total	_____ Opciones

# Carbohidratos



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio de Estilo de Vida Saludable

# PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

## Verduras



1 – 3 porciones por comida

1 taza ≈



### Una Porción:

5 g  
2 g o más fibra  
2 g proteína  
0 g grasa

Estos comidas no suben la azúcar.

Elige verduras de todos colores.

Una Porción=  
½ taza cocida o 1 taza cruda

Espárragos  
Frijol (verde, de cera, o Italiano)  
Betabel  
Broccoli  
Brotos de brussel  
Col  
Zanahorias  
Coliflor  
Apio  
Pepino  
Berenjena  
Verdes  
(collard, kale, mostaza o nabo)  
Lechuga  
Champiñones  
Cebolla  
Pimientos, de toda variedad  
Rábano  
Espinacas  
Calabaza  
Tomate

## Proteína



1 – 2 oz. desayuno  
2 – 3 oz. otras comidas

3 oz. ≈



### Una Porción:

0 g carbohidrato  
0 g o más fibra  
7 g proteína  
3-5 g grasa

Estos comidas no suben la azúcar.

Elige carne magra con grasa quitada  
Elige pescado dos veces por semana

Una Porción=

### Carne Magre:

0-3 gramos de grasa

Pescado, fresco o congelado, normal:  
Bagre, salmón, 1 oz  
Aves sin piel:  
Pollo, pavo, pato, 1 oz  
Atún, enlatado en agua, 1 oz

### Carnes con grasas mediana:

4-7 gramos de grasa

Huevo, 1 entero  
Pescado, Cocido, 1oz  
Puerco: chuleta, hombro asado, 1 oz  
Res, carne curada, picadillo, rollo de  
Carne picada, costilla corta, 1 oz  
Queso, queso feta, mozzarella, queso  
De cuerda, Queso para untar, 1oz

### Carnes con grasas altas:

8+ gramos de grasa

Tocino, cerdo, 2 rebanadas  
Tocino, pavo, 3 rebanadas

Queso, regular, Americano, bleu, brie,  
Cheddar, Swiss, 1oz

Hot Dog: res, puerco, pavo, pollo, o  
Combinación, 1  
Puerco, molido, salchicha

## Grasa



1 – 2 porciones por comida

1 cda ≈



### Una Porción:

0 g carbohidrato  
0 g o más fibra  
0 g proteína  
5 g grasa

Estas comidas no suben la azúcar pero pueden afectar peso y colesterol.

Elige grasa de plantas.  
Evite grasa de animales.

Una Porción=

### Grasa No Saturada:

Margarina, 1 cda  
Margarina, bajo en grasa, 1 cda  
Mayonesa, 1 cda  
Mayonesa, bajo en grasa, 1 cda  
Almendras, 6  
Nuez de la India, 6  
Cacahuates, 10  
Olivas, verdes, stuffed, 10  
Aderezo de ensalada, 1 cda  
Aderezo de ensalada, bajo en grasa, 2 cda  
Aguacate, 2 cda  
Aceite (canola, oliva, cacahuete), 1 cda

### Grasa Saturada:

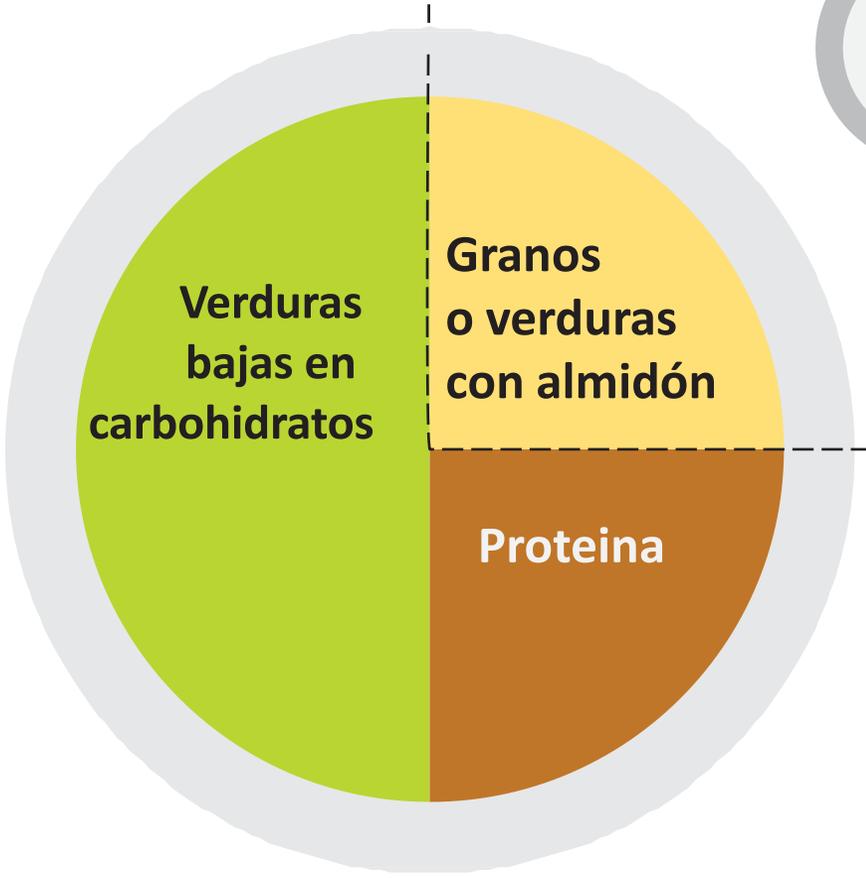
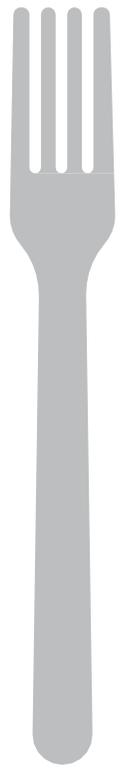
Tocino, 1 rebanada  
Mantequilla  
Bajo en grasa: 1 cda  
Barra de mantequilla: 1 cda  
Leche de coco:  
Light: 1/3 taza  
Regular: 1 ½ cda  
Crema:  
Half and half: 2 cda  
Nata enriquecida: 1 cda  
Nata montada: 2 cda  
Manteca de Cerdo, 1 cda  
Aceite: coco, de palma, palma kernal: 1 cda



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio de Estilo de Vida Saludable

# PLANIFICACIÓN DE COMIDAS





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio  
de Estilo de Vida Saludable

# EJEMPLO DE MÉTODO DE PLATO





# METAS INDIVIDUALES DE CARBOHIDRATOS

## Opciones de carbohidratos

- 3-4 opciones de carbohidratos en el desayuno, el almuerzo y la cena
- 1-2 opciones de carbohidratos en los bocadillos, si es necesario

**¡La elección constante de carbohidratos hace que los niveles de azúcar sean consistentes!**

- Consuma la misma cantidad de carbohidratos en cada comida.
- Coma a la misma hora del día.

## Practique contar el contenido de carbohidratos

- Recuerde **15 gramos de carbohidratos = 1 opción de carbohidratos**
- 3-4 opciones de carbohidratos = 45-60 gramos de carbohidratos



# METAS INDIVIDUALES DE CARBOHIDRATOS

## Desayuno

Comida	Grams/srvg	How Much I Eat	Grams of Carb
<i>Jugo de Naranja</i>	<i>15 g/ 4oz</i>	<i>1/2 taza</i>	<i>15</i>
<i>2 Huevos</i>			<i>0</i>
<i>Panque Ingles</i>	<i>15 g/ mitad</i>	<i>1 entero</i>	<i>30</i>
<i>Margarina</i>			<i>0</i>
<i>Platano</i>	<i>15 g/ mitad</i>	<i>1 entero</i>	<i>30</i>
		<b>Meal total</b>	<i>75</i>
<b>BG Antes</b>	<b>* Carb Gramos</b>	<b>Insulina</b>	<b>BG 2 Hrs Despues</b>
<i>113</i>	<i>45</i>	<i>5 u</i>	<i>51</i>

Opciones de Carbohidratos		Gramos de Carbohidrat os Totales
Desayuno	4	60
Merienda (si es necesario)	-	-
Almuerzo	4	60
Merienda (si es necesario)	1	15
Cena	4	60
Merienda (Si es necesario)	-	-
<b>Total del Día</b>	<b>13</b>	<b>195</b>



# RECUENTO DE CARBOHIDRATOS



1 taza de frambuesas =  
1 opción de carbohidratos

2/3 taza de arroz = opción  
de 2 carbohidratos



1 pieza de pan = 1  
porción de  
carbohidratos



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

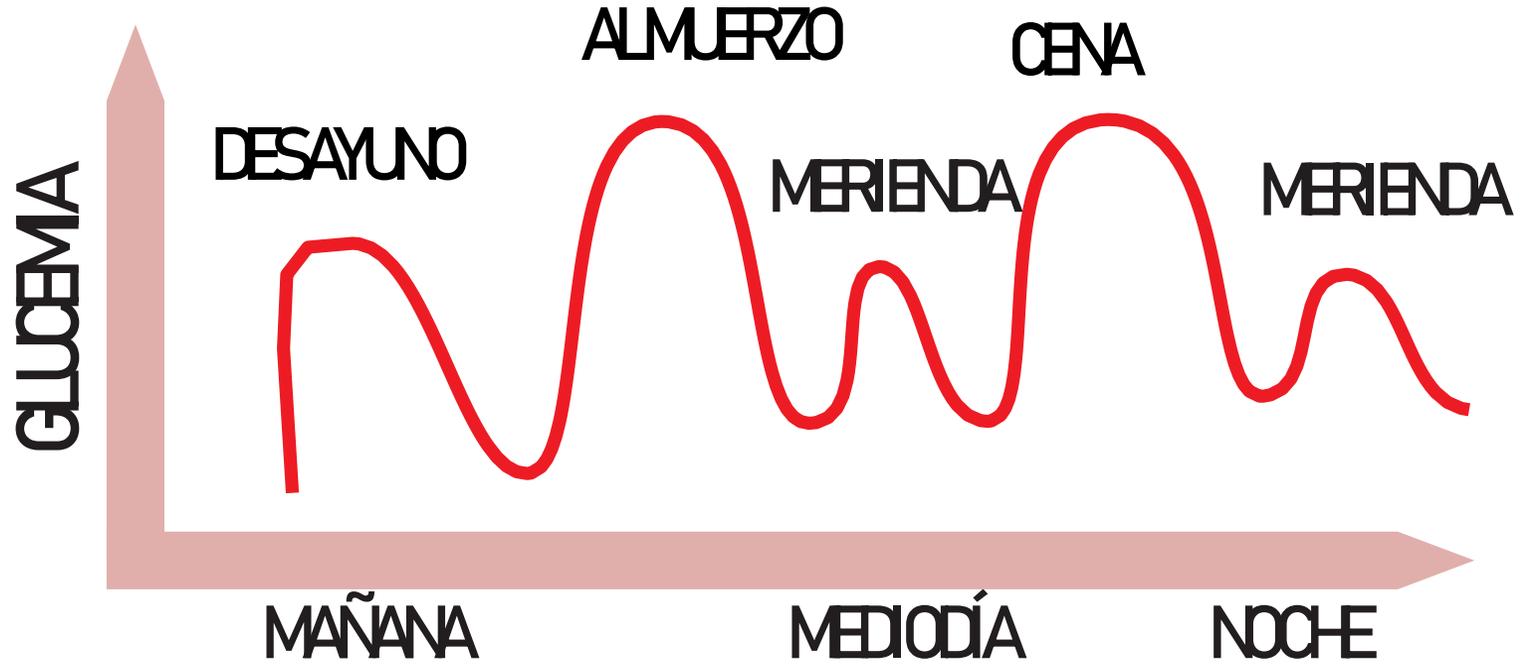
Nutrición: Haciendo Un Cambio de Estilo de Vida Saludable

# APRENDA LO QUE ES MEJOR PARA USTED

¿Qué haría usted si su nivel de azúcar en sangre 2 horas después de una comida es superior a 180 mg/dL?

**Monitoreé su nivel de azúcar 2 horas después de una comida**

**Niveles de azúcar en sangre durante un día típico**

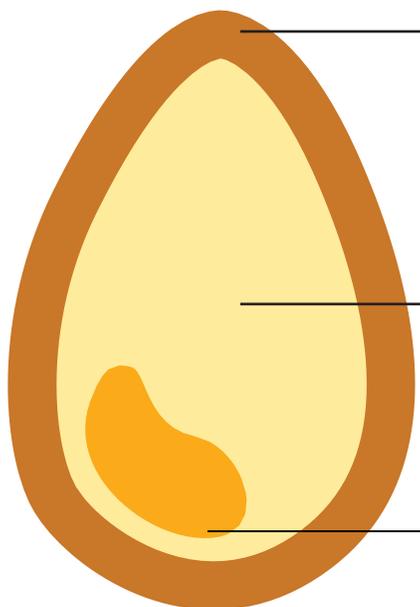




TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio de Estilo de Vida Saludable

# GRANOS ENTEROS



## SALVADO

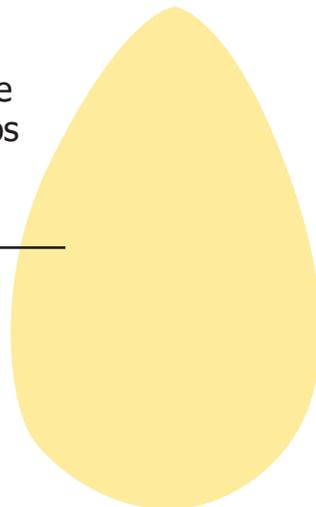
La capa rica en fibra que protege la semilla y contiene vitaminas B y oligoelementos

## ENDOSPERMA

La capa intermedia que contiene carbohidratos junto con proteínas.

## GERMEN

El pequeño núcleo rico en nutrientes que contiene antioxidantes, que incluyen vitamina E, vitaminas B y grasas saludables.



## El grano entero:

Salvado, germen y endospermo

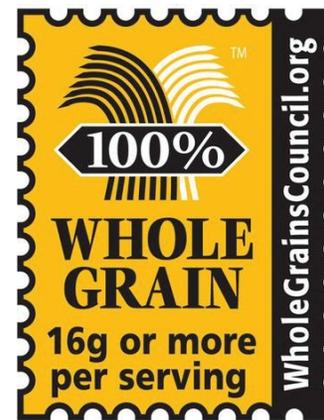
## Harinas refinadas (harina de trigo blanca o enriquecida):

No cereales integrales

Faltan muchos nutrientes que se encuentran en la harina de trigo integral

## Productos integrales:

Pan, pasta, tortillas y galletas 100% integrales



EAT 48g OR MORE OF WHOLE GRAINS DAILY



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio de Estilo de Vida Saludable

# LEER LAS ETIQUETAS DE NUTRICIÓN

## Al contar carbohidratos:

1. Encuentre el tamaño de la porción y la cantidad por envase o contenido
2. Ubique la cantidad de carbohidratos en el área de carbohidratos total

**TOTALES** de la etiqueta

**Recuerde:** 1 opción = 15 g de carbohidratos

**Pregunta:** ¿Cuántas opciones de carbohidratos hay?

## Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size** 1 cup (227g)

Amount per serving

**Calories** 280

% Daily Value\*

**Total Fat** 9g 12%

Saturated Fat 4.5g 23%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 35mg 12%

**Sodium** 850mg 37%

**Total Carbohydrate** 34g 12%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 6g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 15g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 320mg 25%

Iron 1.6mg 8%

Potassium 510mg 10%

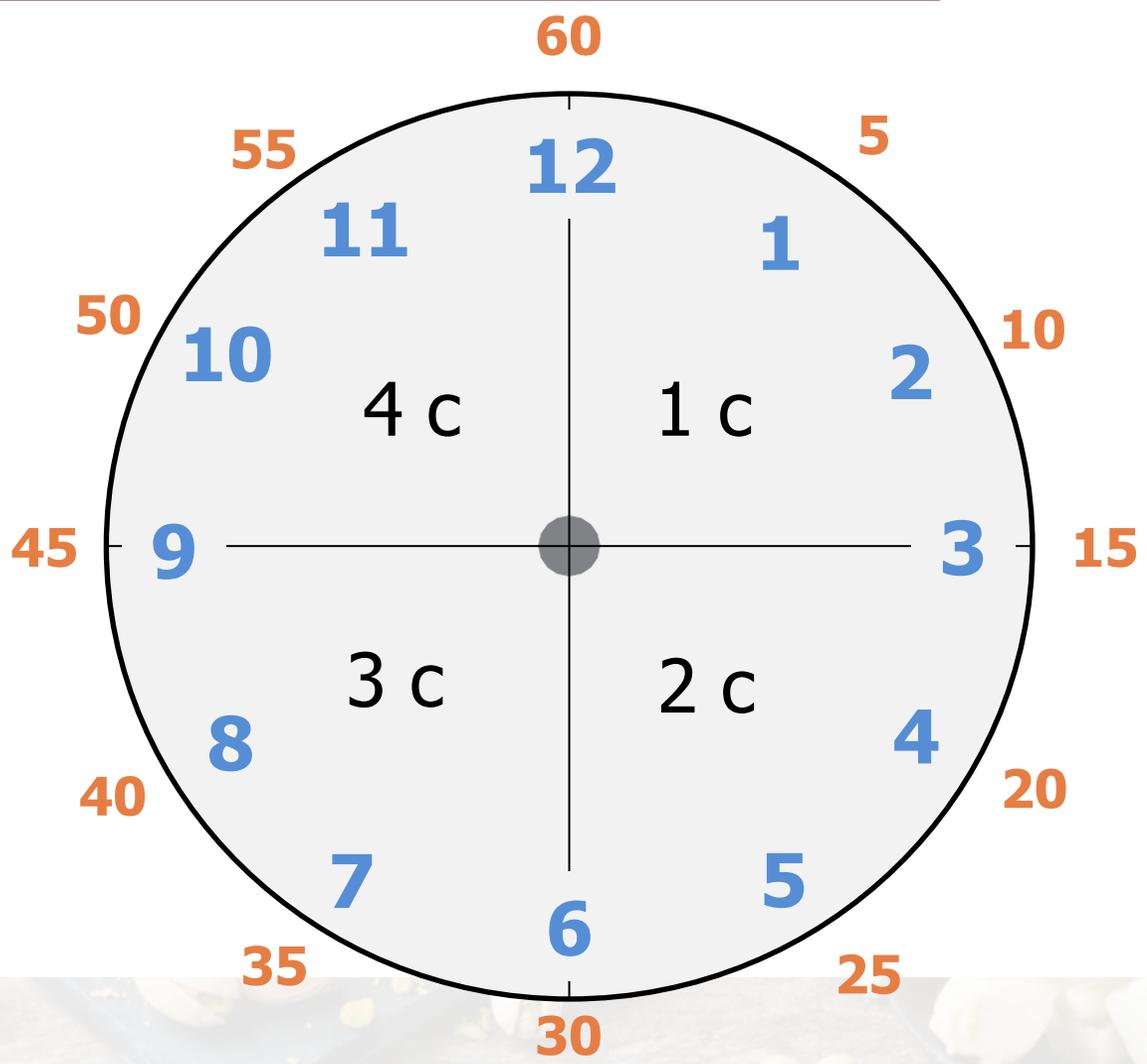
\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutricion: Haciendo Un Cambio  
de Estilo de Vida Saludable

# CONTANDO CARBOHIDRATOS





# IDEAS DE MERIENDA SALUDABLES

## Carbohidratos + Proteínas (1 porción de carbohidratos)

- 1 manzana pequeña con 1 cucharada. mantequilla de cacahuete
- 1 recipiente pequeño de yogur griego con 1/3 taza de arándanos
- 2-5 galletas de trigo integral con queso bajo en grasa
- 1 rebanada de pan integral con 1 cucharada. mantequilla de cacahuete

## Carb + Protein (merienda de 2 carbohidratos)

- 2 rebanadas de pan con pavo
- 1 tortilla pequeña con 1/2 taza de frijoles
- 20 totopos con salsa
- 1 rebanada de pan integral con 1 cucharada. mantequilla de cacahuete y rodajas de manzana

**Recuerde:** Seguir estas guías le ayudará a mantener estables los niveles de azúcar y evitará niveles altos o bajos de azúcar



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio  
de Estilo de Vida Saludable

# COMIDAS Y MERIENDAS

## Opciones de carbohidratos

- Incluya una cantidad constante de opciones de carbohidratos
- El mismo tiempo / constante todos los días
- Coma con 4 a 5 horas de diferencia. Si debe saltarse una comida, icoma un bocadillo!
- Tener un alto contenido de cereales integrales, verduras, frutas, legumbres, frutos secos, semillas
- Limite las grasas saturadas y el colesterol
- Bajo en azúcar simple y procesado





# COMENDO FUERA DE CASA

- Planifique con anticipación si toma insulina
- Recuerde la cantidad de carbohidratos permitidos por comida
- Conozca los tamaños de sus porciones
- No coma en exceso: lleve las sobras a casa
- Omita salsas, aderezos pesados, queso y panes adicionales
- Ordene alimentos horneados, a la parrilla, a la parrilla o al vapor en lugar de alimentos fritos
- Use aderezos bajos en grasa o sin grasa
- Pregunte por vestirse de lado
- Cambie los refrescos y otras bebidas azucaradas por agua, ahorre dinero





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio  
de Estilo de Vida Saludable

# COMER FUERA



34g Carbs



34g Carbs



34g Carbs



71g Carbs



22g Carbs



Pollo Asado | 18g Carbs  
Pollo Crujiente | 36g Carbs



M 54g Carbs

L 72g Carbs

[whataburger.com/food](http://whataburger.com/food)



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio  
de Estilo de Vida Saludable

# COMER FUERA



## ARTICULO

## CONTENIDO

<b>sandwich de 6 pulg.</b>	<b>38-45g carbs</b>
<b>Ensalada de verduras</b>	<b>15-25g carbs</b>
<b>Aderezo de mostaza y miel sin grasa(1.5oz)</b>	<b>7g carbs</b>
<b>Aderezo de cebolla dulce sin grasa (1.5oz)</b>	<b>9g carbs</b>
<b>Aderezo ranch(1.5oz)</b>	<b>3g carbs</b>



[subway.com/en-us/menunutrition/menu](http://subway.com/en-us/menunutrition/menu)



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio de Estilo de Vida Saludable

# COMER FUERA

## ARTICULO

## CONTENDO

<b>Alita</b>	<b>8g carbs</b>
<b>Pierna</b>	<b>5g carbs</b>
<b>Muslo</b>	<b>7g carbs</b>
<b>Pechuga</b>	<b>16g carbs</b>
<b>3 Tiras</b>	<b>26g carbs</b>
<b>Biscuit</b>	<b>26g carbs</b>
<i>Comida Acompañantes Regulares</i>	
<b>Papas fritas cajun</b>	<b>30g carbs</b>
<b>Pure de papa</b>	<b>18g carbs</b>
<b>Frijoles rojos y arroz</b>	<b>23g carbs</b>
<b>Ensalada de col</b>	<b>19g carbs</b>



[popeyes.com/menu/nutrition-information/](https://popeyes.com/menu/nutrition-information/)



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio de Estilo de Vida Saludable

# COMER FUERA



## ARTICULO

## POR REBANADA

<b>Pan Personal</b>	<b>17g carbs</b>
<b>Pan Original</b>	<b>35g carbs</b>
<b>Lanzada a Mano</b>	<b>33g carbs</b>
<b>Delgada y Crujiente</b>	<b>20g carbs</b>
<i>6 Alitas sin hueso</i>	
<b>Buffalo</b>	<b>35g carbs</b>
<b>Barbacoa de Miel</b>	<b>50g carbs</b>
<b>Chile Dulce Asiático</b>	<b>62g carbs</b>
<b>Pan Loco</b>	<b>15g carbs</b>

[m.nutritionix.com/pizza-hut/menu/premium](https://m.nutritionix.com/pizza-hut/menu/premium)



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio  
de Estilo de Vida Saludable

# ¡CEREALES!

$\frac{3}{4}$  tz  
22g carbs



1 tz  
24g carbs



$\frac{3}{4}$  tz  
27g carbs



1 tz  
20g carbs



$\frac{1}{2}$  tz  
47g carbs



$\frac{3}{4}$  tz  
26g carbs



**Busque el tamaño de  
la porción y los  
carbohidratos totales**



# ¡GOLOSINAS!

ARTICULO	CONTENDO
Cheetos Calientes bola chica (21 piezas)	13g carbs
Doritos Bolsa Chica (11 piezas)	16g carbs
3 Galletas Chips Ahoy	22g carbs
1 Tarta de Avena Crème	26g carbs
3 Galletas Oreos	24g carbs
1/2 tz Nieve de vainilla	21g carbs
1 Pop Tart	35g carbs





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio de Estilo de Vida Saludable

# ¡DULCES!

## ARTICULO

## CONTENDO

<b>Blizzard chico de Oreo</b>	<b>92g carbs</b>
<b>1 Bara de Snickers</b>	<b>33g carbs</b>
<b>9 piezas de Hershey Kisses</b>	<b>25g carbs</b>
<b>1 paquete de TWIX</b>	<b>34g carbs</b>





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio de Estilo de Vida Saludable

# REFRESCOS

ARTICULO	CONTENDO
Frappuccino de chispas de chocolate Starbucks Venti	76g carbs
Raspado de Sonic cereza	49/72/158
Coca Cola (12 oz)	39g carbs
Bebida de Energia Monster	54g carbs
Té Endulcado	45g carbs

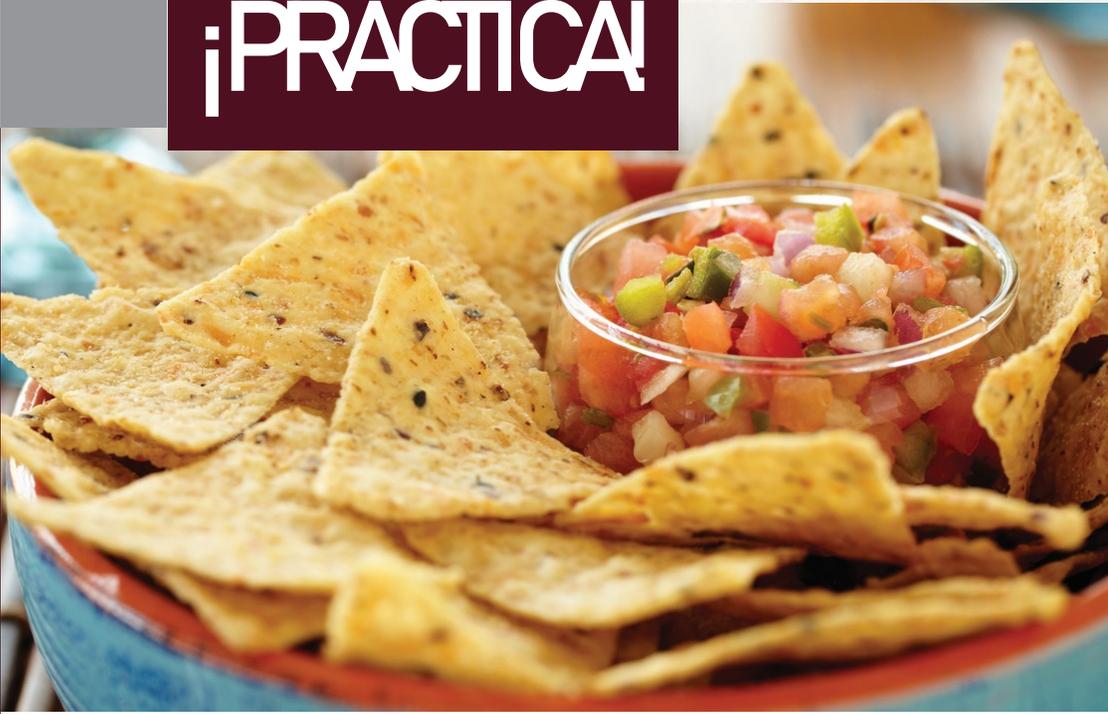




TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio  
de Estilo de Vida Saludable

# ¡PRÁCTICA!



- ¿Cuántas porciones de carbohidratos hay en esta comida?
- ¿Qué le pasaría a su nivel de azúcar después de esta comida?
- ¿Qué cambiaría para que funcione con su plan de alimentación?



# LOS 6 CS DE SAL

1. Comidas enlatadas
2. Alimentos preparados: cenas de televisión, comidas rápidas (fritas), pizzas
3. Embutidos (carnes procesadas): salchicha de verano, mortadela
4. Condimentos: ketchup, salsa tártara, salsa de soja.
5. Papas fritas / galletas saladas
6. Corta el salero





# ALCOHOL



## Primero, solicite la aprobación de su médico

### Efectos secundarios:

- Baja azúcar en la sangre
- Sentidos embotados, olvido de tomar medicamentos
- Aumenta los triglicéridos

## Si el médico lo aprueba:

**Mujeres: 1 ración / día**

**Hombres: 1-2 porciones / día**

1 porción =

- 4 onzas. de vino seco (1 vaso pequeño)
- 12 onzas. de cerveza light
- 1 ½ oz. de licor fuerte



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio  
de Estilo de Vida Saludable

# DIAS DE ENFERMEDAD

Siga su plan de alimentación

Si no puede tolerar los alimentos sólidos,  
sustitúyalos por líquidos o alimentos  
blandos:

## PLAN DE COMIDAS PARA EL DÍA DE ENFERMEDAD

- Mantente hidratado y bebe líquidos
- Beba de 1/2 taza a 1 taza de líquido  
cada 30 a 60 minutos.





# ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA LOS DÍAS DE ENFERMEDAD

Alimentos fáciles de digerir que tienen entre 10 y 15 g de carbohidratos

- 6 galletas
- 1/2 taza de cereal cocido
- 1/2 taza de gelatina regular
- 1 rebanada de tostada seca
- 1/2 taza de puré de papas
- 1 taza de sopa de pollo con fideos
- 1/2 taza de helado
- 1/4 de taza de sorbete
- paleta (1 barra de 1/2 de gemela)

Necesita líquidos adicionales cuando está enfermo

- 1 taza de Gatorade
- 1 taza de leche
- 1 taza de sopa
- 1/2 taza de jugo de frutas
- 1 taza de chocolate regular
- 1/2 taza de limonada
- 1/2 taza de refresco regular
- 1/2 taza de Kool-Aid

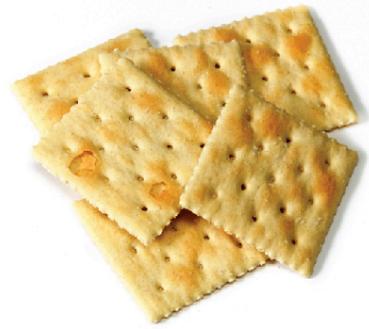


# PLAN DE COMIDAS PARA EL DÍA DE ENFERMEDAD

## EJEMPLO DE PLAN DE COMIDA

Almuerzo: 4 Porciones de Carbohidratos

<b>1/2 taza de pudín regular</b>	<b>1</b>
<b>1 taza de sopa de fideo con pollo</b>	<b>1</b>
<b>1 1/2 taza de Gatorade</b>	<b>1</b>
<b>6 galleta saladas</b>	<b>1</b>
<b>Total</b>	<b>4</b>





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio  
de Estilo de Vida Saludable

## MITO VS HECHO #5

**Mito:** la canela, el melón amargo, la cúrcuma, el aloe vera, el nopal, la moringa, la fruta de hueso o las hojas de hibisco curan la diabetes.

**Hecho:** No existe cura para ningún tipo de diabetes.

Algunas hierbas y alimentos pueden mejorar la sensibilidad a la insulina o la resistencia a la insulina de una persona en la diabetes tipo 2, no existe absolutamente ninguna especia, hierba, planta o alimento mágico que pueda curar cualquier tipo de diabetes.

En la diabetes tipo 2, cuando se detecta muy temprano, algunas personas pueden revertir la enfermedad con cambios importantes en el estilo de vida, incluida una dieta saludable junto con ejercicio bajo la supervisión de un médico. Este es un tipo de **remisión** que necesita atención constante de por vida.



TEXAS A&M UNIVERSITY

Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio de Estilo de Vida Saludable

# Cooking Well with Diabetes

Este curso de cuatro lecciones amplía la información sobre alimentación y nutrición que es útil para las personas que viven con diabetes.

Juntos vamos a:

- Revisar los alimentos con carbohidratos, las porciones y aprender a contarlos
- Exploraremos las grasas en las comidas y haremos sustituciones saludables
- Veremos las guarniciones y nos centraremos en el papel del sodio y la fibra
- Aprenderemos a celebrar las fiestas y los días festivos de forma sensata
- Encontraremos formas de acceder a recetas fáciles y saludables

Find this course at [AgriLifeLearn.tamu.edu](https://AgriLifeLearn.tamu.edu)



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Nutrición: Haciendo Un Cambio  
de Estilo de Vida Saludable

# Dinner Tonight

- Recetas para toda la familia
- Consejos de cocina saludable
- Nuevas recetas cada semana
- Recetas para satisfacer una variedad de necesidades dietéticas

Consulte con el agente de extensión de su condado para saber si hay escuelas de cocina locales o virtuales. de Dinner Tonight o visite [dinnertonight.org](http://dinnertonight.org) para obtener recetas y consejos de cocina.



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas



# Medicamentos de Diabetes

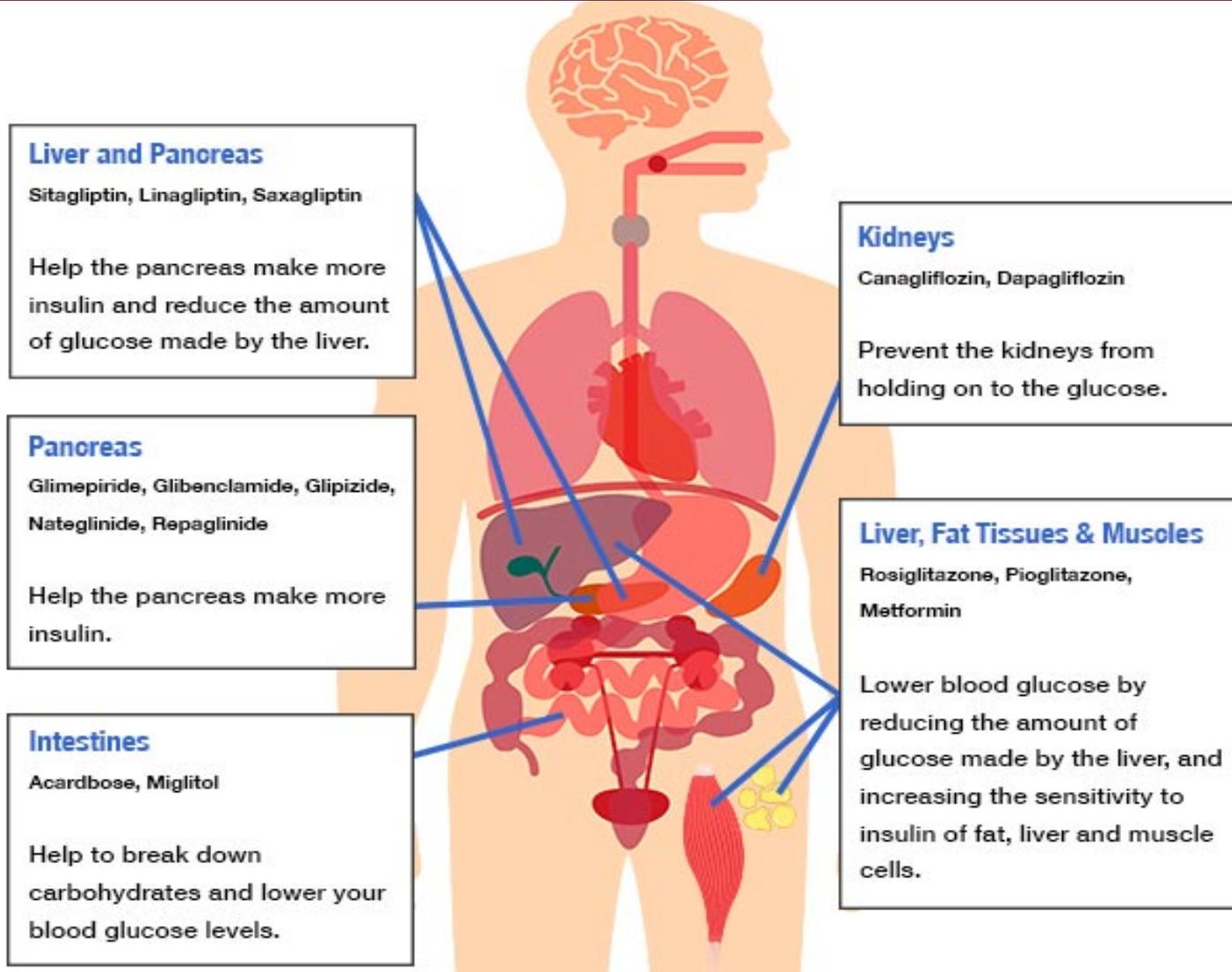




TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Medicamentos del Diabetes

# MEDICINAS TERAPÉUTICAS DE DIABETES





## MITO VS HECHO #6

**Mito:** Mi médico me recetó insulina. Esto significa que no estoy haciendo un buen trabajo controlando mi nivel de azúcar en sangre.

**Realidad:** Las personas con diabetes tipo 1 deben usar insulina porque su cuerpo ya no produce esta importante hormona. La diabetes tipo 2 es progresiva, lo que significa que el cuerpo produce menos insulina con el tiempo. Por lo tanto, con el tiempo, es posible que el ejercicio, los cambios en la dieta y los medicamentos orales no sean suficientes para mantener el nivel de azúcar en sangre bajo control. Luego, debe usar insulina para mantener el nivel de azúcar en sangre en un rango saludable.



# INSULINA

## Es posible que necesite inyecciones de insulina:

- Tu cuerpo no produce suficiente insulina
- Tu cuerpo no usa la insulina de manera eficiente

## Normalmente:

- Tu cuerpo produce insulina las 24 horas del día, esto se llama insulina **basal** o insulina de fondo.
- Cuando comes o tu nivel de azúcar en la sangre sube, el páncreas libera insulina para ayudar a reducir el azúcar a niveles normales. Esta insulina se llama **bolo**.



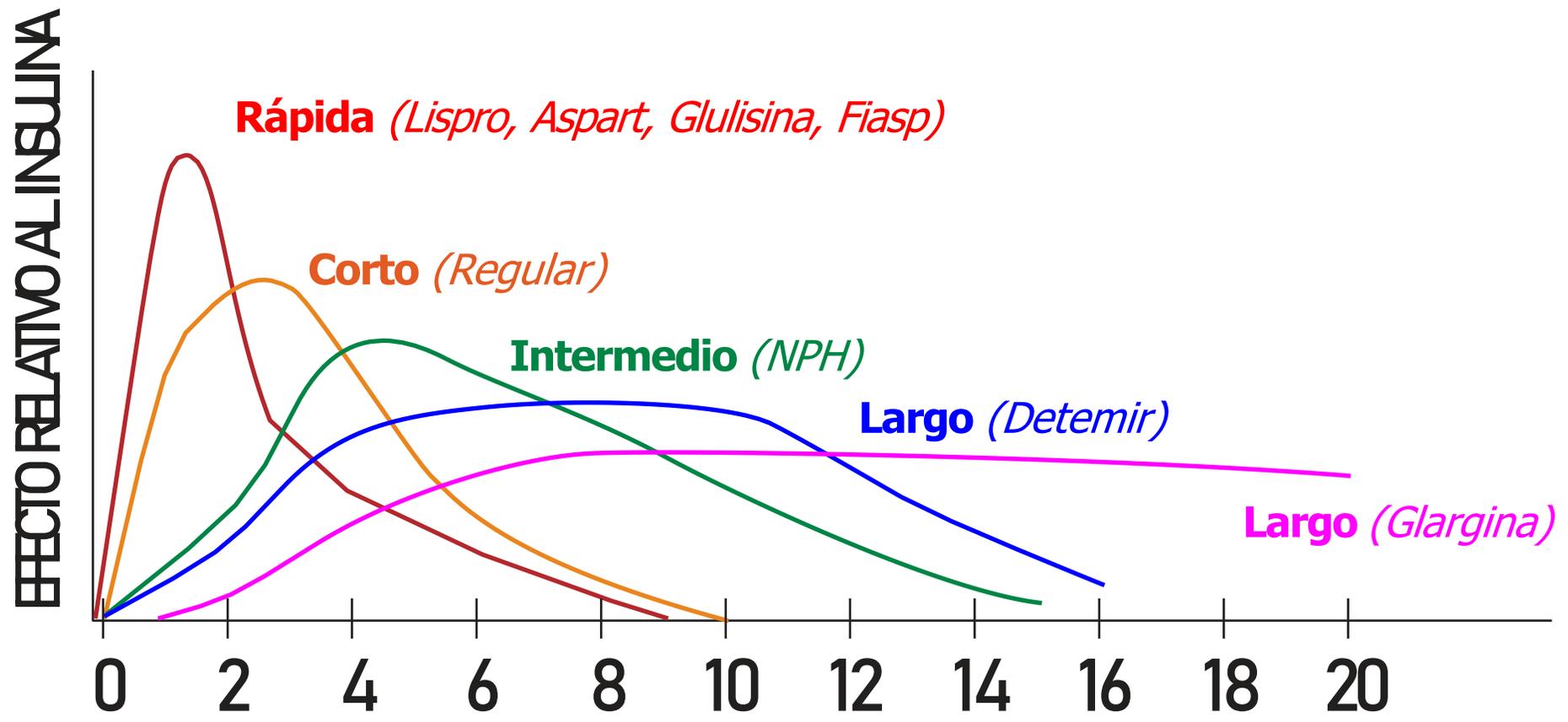


INSULIN TYPE	ONSET OF ACTION	PEAK	DURATION OF ACTION
Lispro U-100 (Humalog)	Approx. 15 minutes	1-2 hours	3-6 hours
Lispro U-200 (Humalog 200)	Approx. 15 minutes	1-2 hours	3-6 hours
Aspart (NovoLog)	Approx. 15 minutes	1-2 hours	3-6 hours
Glulisine (Apidra)	Approx. 20 minutes	1-2 hours	3-6 hours
Regular U-100 (Novolin R, Humulin R)	30-60 minutes	2-4 hours	6-10 hours
Humulin R Regular U-500	30-60 minutes	2-4 hours	Up to 24 hours
NPH (Novolin N, Humulin N, ReliOn)	2-4 hours	4-8 hours	10-18 hours
Glargine U-100 (Lantus)	1-2 hours	Minimal	Up to 24 hours
Glargine U-100 (Basaglar)	1-2 hours	Minimal	Up to 24 hours
Glargine U-300 (Toujeo)	6 hours	No significant peak	24-36 hours
Detemir (Levemir)	1-2 hours	Minimal*	Up to 24 hours*
Degludec U-100 & U-200 (Tresiba)	1-4 hours	No significant peak	About 42 hours
Afrezza	<15 minutes	Approx. 50 minutes	2-3 hours

\*Depends on size of dose and length of time since therapy started.



# EFFECTOS DE LA INSULINA





# REACCIONES DE LA INSULINA

Insulina causa cambios en su nivel de azucar y puede causar **hipoglucemia** (azucar baja en la sangre).

**Diagale a su doctor si cualquier de esta sintomas se presentan severamente o no se le quitan despues de un tiempo:**

- Inchazon, enrojecimiento, o comezon en el citio de la inyeccion
- Cambios en la piel como engrueciment de la piel (grasa), o una indencion en la piel (grasa que se ha quebrado bajo la piel)
- Aumento de peso
- Constipacion

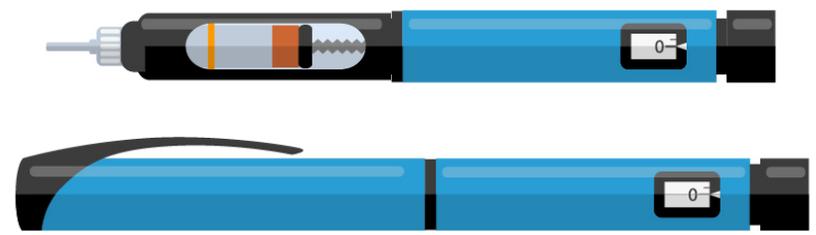




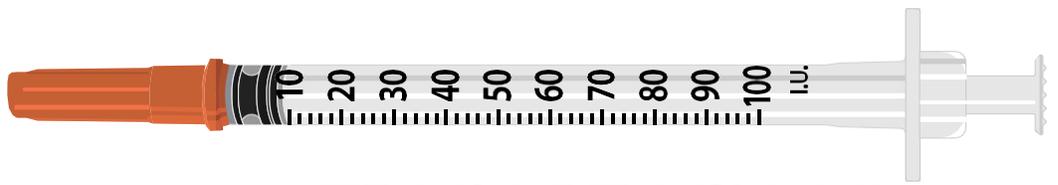
TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Medicamentos del Diabetes

# DISPOSITIVOS DE INSULINA

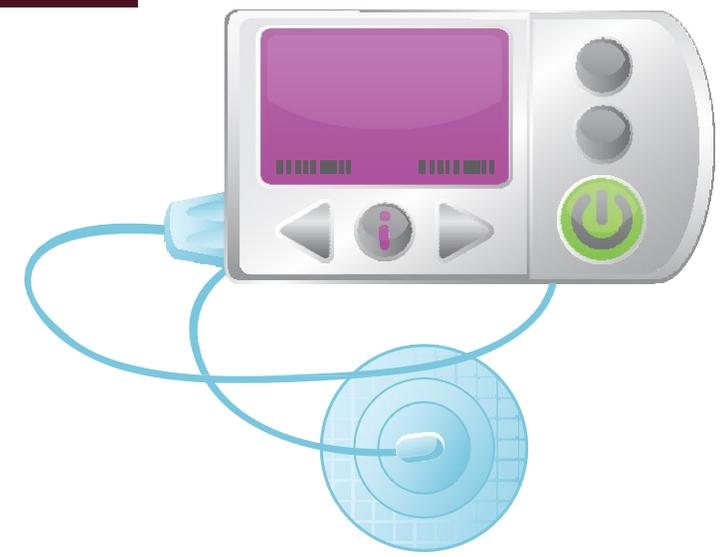


PLUMA DE INSULINA



JERINGA DE INSULINA

BOMBA DE INSULINA



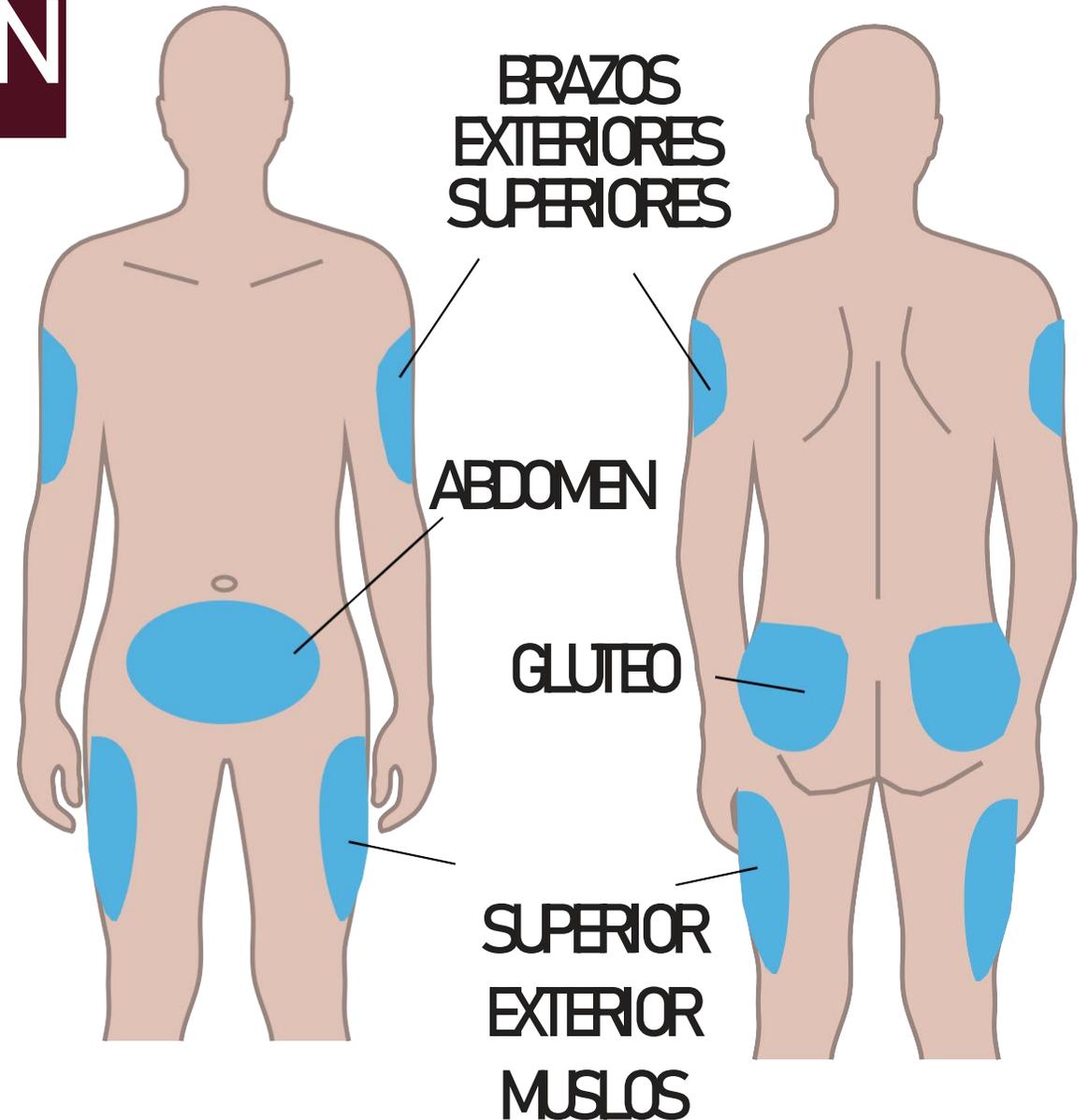
INSULINA INHALADA





# SITIOS DE INYECCIÓN

- La insulina se inyecta en el tejido graso.
- El abdomen es un sitio preferido por los pacientes
- Cambiar de sitio para evitar bultos, infecciones y retrasos en la absorción de insulina





# CUIDADO DE INYECTABLES

## Insulina y GLP-1

- Mantenga los viales o bolígrafos abiertos a temperatura ambiente
- Cebear las plumas de insulina cuando se abren por primera vez
- No deje la insulina en un automóvil cuando las temperaturas estén extremas
- Nunca use insulina vencida
- La insulina abierta solo es buena durante los # días establecidos
- La insulina sin abrir es buena hasta la fecha de vencimiento indicada





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Medicamentos del Diabetes

# DESECHO DE AFLADOS





## MITO VS HECHO #7

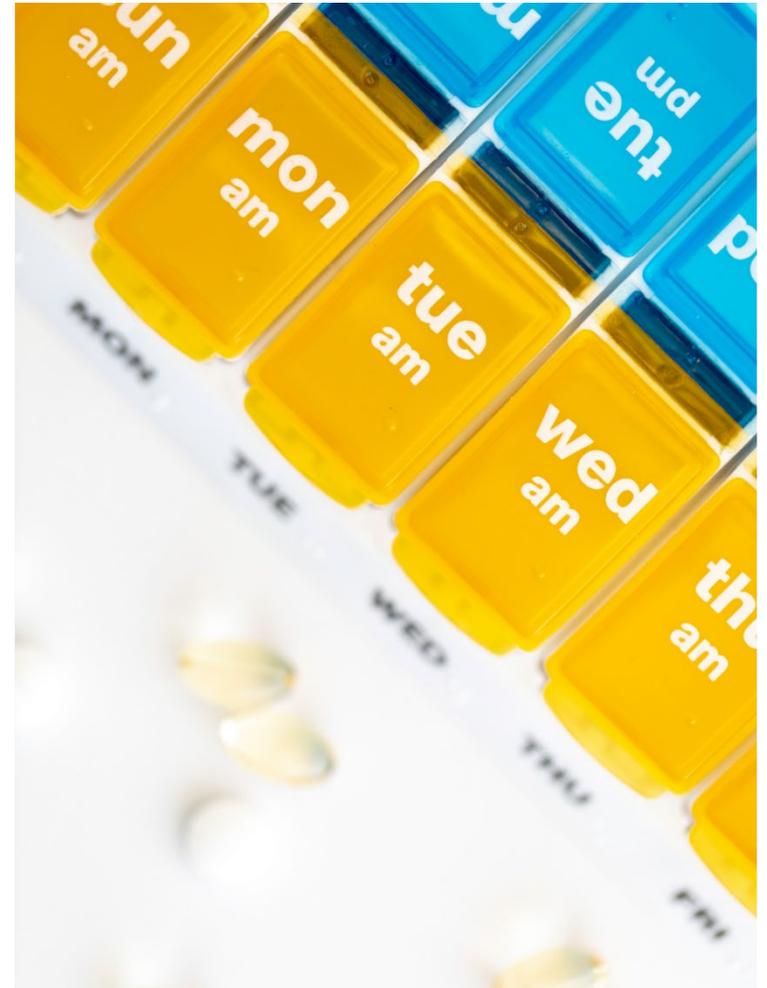
**Mito:** Puedo dejar de tomar medicamentos para la diabetes una vez que mi nivel de azúcar en sangre esté bajo control.

**Hecho:** Algunas personas con diabetes tipo 2 pueden controlar su nivel de azúcar en sangre sin medicamentos al bajar de peso, llevar una dieta saludable y hacer ejercicio con regularidad. Pero la diabetes es una enfermedad progresiva y, con el tiempo, incluso si está haciendo todo lo posible para mantenerse saludable, es posible que necesite medicamentos para mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de su rango objetivo.



# GESTIÓN DE LOS MEDICAMENTOS

- Mantenga una rutina
- Reponga sus recetas antes de que se agoten
- Lleve un pequeño botiquín de viaje a todas partes
- Pida ayuda para acordarse de tomar sus medicamentos
- Utilice un organizador de pastillas





# CONSEJOS DE SEGURIDAD DE MEDICAMENTOS

- Tome como las instrucciones indican
- Mantenga una lista corriente de sus medicamentos
- Mantenga al médico informado de sus medicamentos
- Nunca agregue vitaminas, hierbas o suplementos sin la aprobación de su médico
- No comparta medicamentos

**NO DEJE LOS MEDICAMENTOS SIN PERMISO DEL MÉDICO**





# PROGRAMA DE ASISTENCIA DE MEDICINAS



El Program de Asistencia de Medicinas ayuda aquellas gentes que no tienen Seguro or cubrimiento limitado para sus recetas de medicinas a menos costo o quizas gratis.

El programa ayuda obtener casi todo tipo de medicinas de mantenimiento para la diabetes, enfermedades cardiacas, condiciones respiratorias, y otras enfermedades cronicas.

Para mas información llame al **1-866-524-1408**



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

# Medicamentos del Diabetes

## ¿PREGUNTAS?

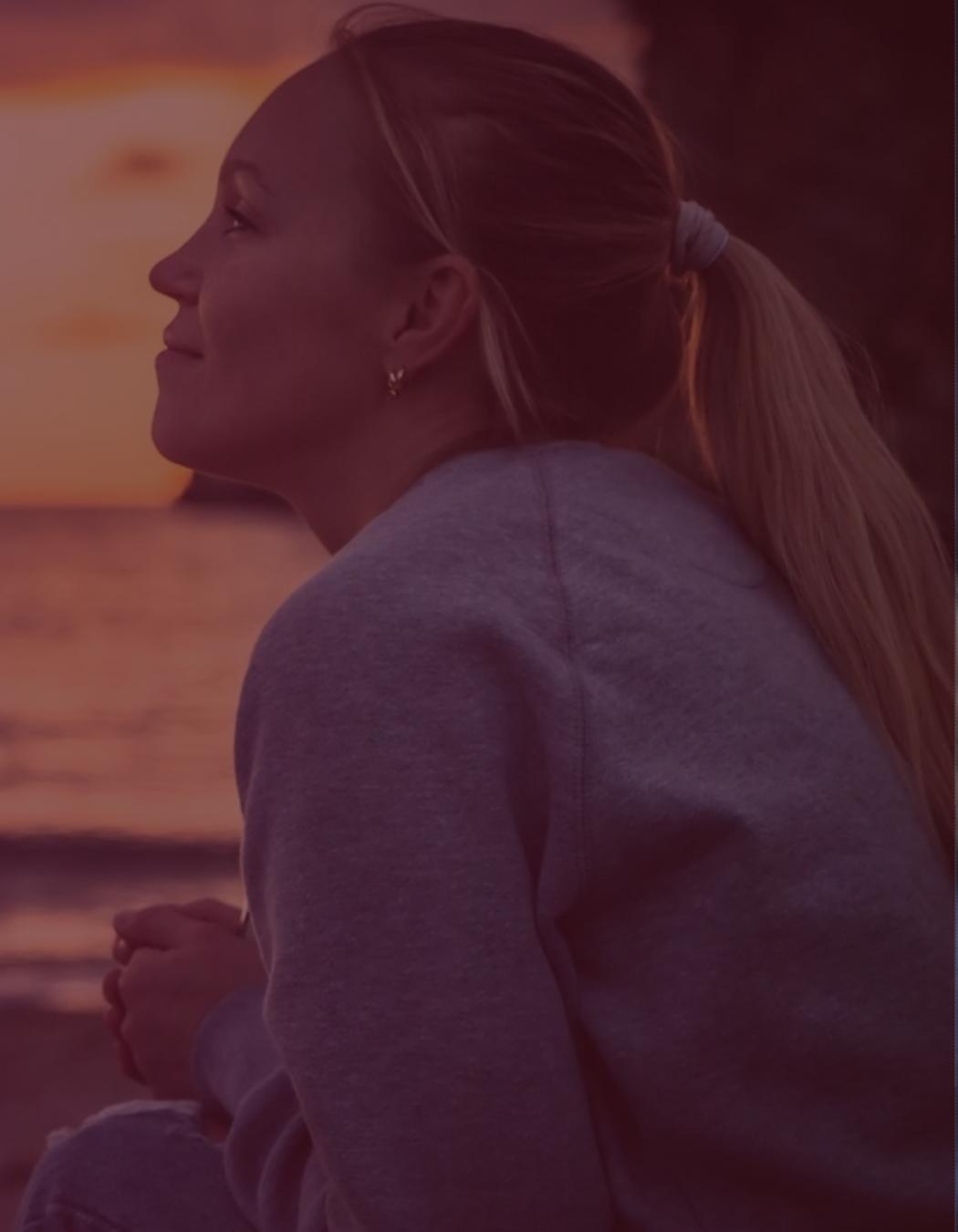




TEXAS A&M UNIVERSITY

Healthy South Texas

# Mi Plan De Emergencia De Diabetes





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

# Mi Plan de Emergencia de Diabetes

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Tipo de diabetes que uno tiene
- Otras condiciones medicas o alergias
- Lista de medicamentos corriente
- Nombre de su Farmacia, direccion, y numero de telefono
- Nombre, direccion, numero de telefono de su Doctor
- Numeros telefonicos y direccion correo electronico de sus familiars, amistades intimas y de sus compañeros de trabajo
- Copia su tarjeta de Seguro de salud
- Copia de su tarjeta de identificacion con foto
- Dinero en efectivo







# SUMINISTROS PARA LA DIABETES

- Prepare un recipiente portátil, aislado y a prueba de agua
- Suministros de análisis de glucosa en la sangre
- Pequeña botella de plástico duro
- Fuente de azúcares de acción rápida
- Un suministro de 2 días de alimentos no perecederos
- 1-2 galones de agua/persona
- Pluma/lápiz y bloc de notas
- Suministros de primeros auxilios
- Ropa y ropa interior adicionales
- Dinero Efectivo \$\$\$
- Linterna/Baterías





# OTRAS RECOMENDACIONES

- Si usted pierde su electricidad, guarde su insulina no lo bote!!
- Este Seguro que esta al tiempo con su vacunas
- Escojan o tengan un plan para reunirse con su familia si se separan
- Use identificacion medica que indica sus condiciones medicas como la diabetes
- Si un huracan viene hacia su hubicacion:  
Siempre tenga suficientes medicinas  
rellene su recetas con tiempo no espere  
hasta la ultima hora





# VIAJANDO

## AVIÓN - AUTOBÚS – AUTOMÓVIL

- Mantenga los suministros de prueba, medicamentos, medidores de glucosa y suministros de acción rápida, y refrigerios con usted en todo momento
- NO lo almacene en su equipaje facturado o en el compartimento superior ni en el maletero
- Tenga siempre a mano una identificación médica de la diabetes

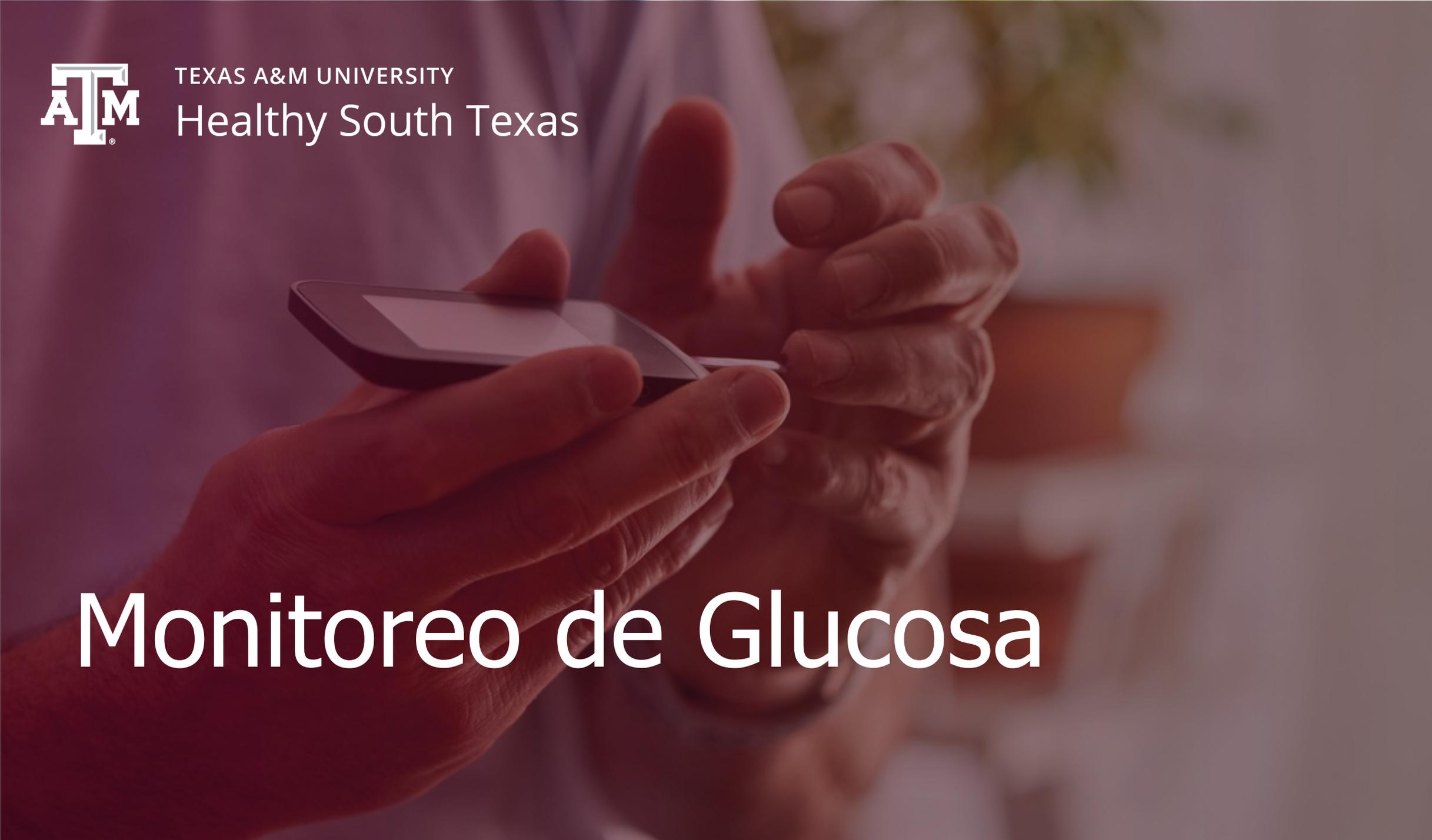
**Use siempre un collar o pulsera de identificación médica**





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

# Monitoreo de Glucosa





# MONITOREO DE GLUCOSA

- **EL OBJETIVO:** Mantener la glucemia DENTRO del rango
- **BENEFICIO INMEDIATO:** Identificar, tratar, prevenir niveles altos / bajos de glucosa; maximizar la participación
- **BENEFICIO A LARGO PLAZO:** Reduce las complicaciones a largo plazo; maximizar la salud
- **RETOS:** Insulina, comida, actividad, estrés, lesión, enfermedad.





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

# TIPOS DE GLUCÓMETROS

Monitoreo de Glucosa



Medidores De Glucosa En Sangre



Medidores Continuos De Glucosa



# USO DEL MEDIDOR DE AZÚCAR EN SANGRE

- Precauciones estándar
- Soluciones de control: verifique la fecha de vencimiento
- Calibración
- Limpieza
- Usando el libro de registro
- Eliminación de objetos punzantes
- Evite la exposición a temperaturas extremas de las tiras reactivas; mantenga la tapa cerrada; verifique las fechas de vencimiento; si expira, obtendrá resultados inexactos
- Guarde las tiras reactivas en un cajón de la cómoda de su casa si no tiene aire acondicionado.





# MONITOREO DE GLUCOSA

- Lavese sus manos con agua y jabon o limpie su dedo con alcohol
- Deje que el dedo se seque bien
- Pinchazace su dedo con una lanceta y obtenga una muestra pequena de sangre
- Toque la sima de la tira a la gota de sangre; la tira absorbe la sangre
- Grabe su resultados en su libro de notas





# CUANDO Y CUANTAS VECES

**Hable con su médico sobre la frecuencia con la que debe comprobar su nivel de azúcar.**

## **El tiempo mas común es:**

- En ayunas al levantarse
- Antes de una comida
- 2 horas despues de una comida
- Al acostarse
- Cuando esta uno enfermo
- Si sospecha que trae el azucar BAJO o ALTO
- Si el alarma de su maquina de monitoreo continual suena

## **Su médico pueda recomendarle que se cheque su azucar:**

- Antes, durante y despues del ejercicio
- Durante la noche (entre las 2 am y 3 am)

## **Y aun mas frecuente si**

- Cambia su rutina diara o
- Empieza una medicina nueva



# METAS DE NIVELES DE AZUCAR EN LA SANGRE

**Antes de comer**

**80 – 130 mg/dL**

**1 – 2 horas despues de comer**

**< 180 mg/dL**





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

# Monitoreo a Largo Plazo



TEXAS A&M UNIVERSITY

Healthy South Texas

# A1C

La prueba A1C le da una idea de su control medio de la glucosa en sangre durante los últimos 2 o 3 meses.

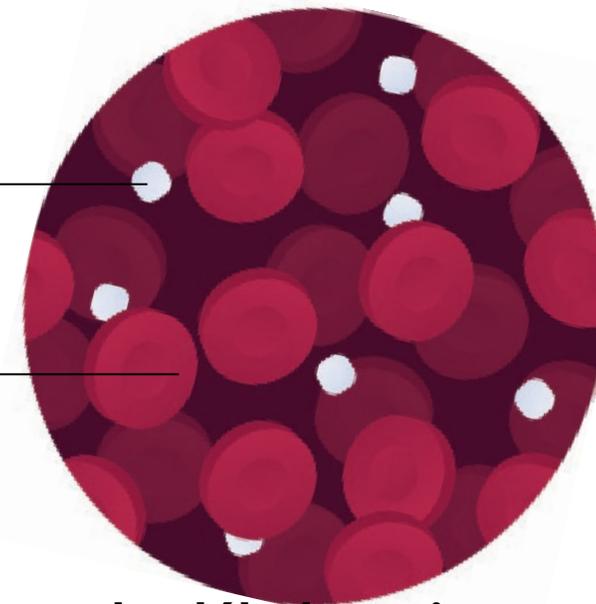
La prueba A1C puede ayudarle a controlar su diabetes porque

Confirma los resultados del autocontrol  
Decide si su plan de tratamiento está funcionando

Le muestra cómo las elecciones saludables pueden marcar la diferencia en el control de la glucosa en sangre

PARTÍCULAS DE  
GLUCOSA

GLÓBULOS  
ROJOS



**A1C = % de glóbulos rojos con proteína recubierta de azúcar en los glóbulos rojos (hemoglobina)**



# ¿QUÉ SIGNIFICA UNA PRUEBA DE A1C?

PRUEBA DE A1C	AZÚCAR EN SANGRE PROMEDIO MG/DL
14.0%	355
13.0%	326
12.0%	298
11.0%	269
10.0%	240
9.0%	212
8.0%	183
7.0%	154
6.0%	126
5.0%	97



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

¿PREGUNTAS?

Monitoreo a Largo Plazo





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

# Actividad Física y Diabetes





TEXAS A&M UNIVERSITY

Healthy South Texas

# MITO VS HECHO #8

**Mito:** No es seguro hacer ejercicio con diabetes.

**Hecho:** Hacer ejercicio con regularidad es una parte importante del control de la diabetes. El ejercicio ayuda a aumentar la sensibilidad de su cuerpo a la insulina. También puede ayudar a reducir su A1C, una prueba que ayuda a determinar qué tan bien está controlada su diabetes.

Una buena meta es hacer al menos 150 minutos por semana de ejercicio de moderado a vigoroso, como caminar a paso ligero. Incluya dos sesiones a la semana de entrenamiento de fuerza como parte de su rutina de ejercicios. Si no ha hecho ejercicio durante un tiempo, caminar es una excelente manera de mejorar lentamente su estado físico.



# EJERCICIO

- Reduce la presión arterial, el colesterol
- Aumenta la sensibilidad a la insulina
- Aumenta la masa muscular
- Mejora la circulación
- Mejora el humor
- Ayuda a reducir el estrés.
- Apoya la fuerza y la resistencia muscular
- Disminuye el % de peso de grasa





# EJERCICIO

- Flexibilidad
- Uso del entrenamiento de resistencia
- Volver para más información con Juanita y el equipo





# ¿COMO EMPIEZO?



1. Obtenga permiso de su proveedor de atención médica
2. Consiga un amigo



# EMPEZAR

- ¡Caminar es una excelente manera de empezar!
- Empiece despacio y aumente gradualmente
- Caliente y enfrié su musculos haciendo algunos ejercicios suaves de estiramiento
- Trabaje siempre dentro de los límites de su cuerpo
- Prueba los ejercicios de silla





# ACTIVIDADES QUE PUEDO ESCOGER

**Ejercicios de nivel moderado durante 30 minutos, 5 días a la semana:**

<b>Caminando rapidamente</b>	<b>Ejercicios de silla</b>
<b>Aerobic acuático</b>	<b>Baile</b>
<b>Andar en bicicleta 10 MPH</b>	<b>Jardinería general</b>
<b>Tenis (Dobles)</b>	<b>Deportes y actividades en grupo</b>
<b>Lavando tu auto</b>	<b>Tareas domésticas, como pasar la aspiradora</b>

**Intente las "pruebas de conversación"**



# MEJOR MOMENTO PARA HACER EJERCICIO

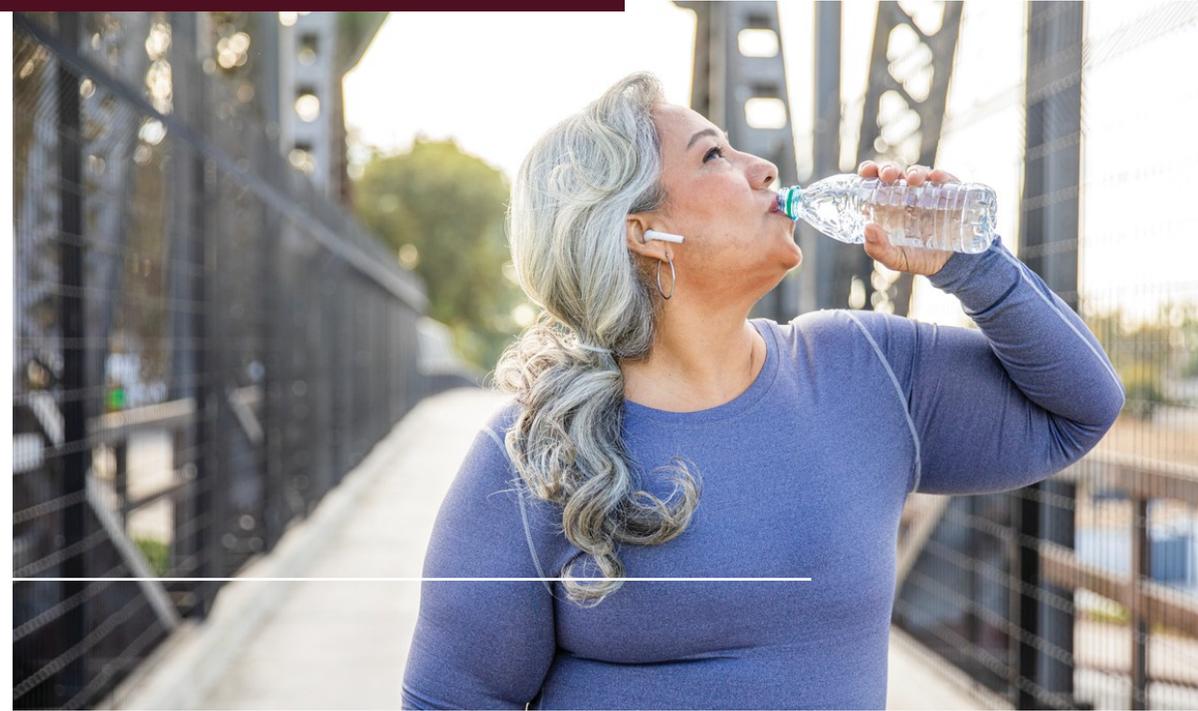


- 2 horas después de una comida
  - Monitoree antes de empezar
- NO haga ejercicio si el nivel de azúcar en la sangre es menos de 100 o mas de 300**

**SI HACE EJERCICIO DE NOCHE, REVISE EL AZÚCAR EN LA SANGRE ANTES DE DORMIR**



# SEGURIDAD DURANTE EL EJERCICIO



- Lleve una porción de carbohidrato (azúcar)
- Use calzado deportivo que le quede bien
- Lleve identificación médica

- Lleve un celular
- Mantente hidratado (agua)



# SEGURIDAD DURANTE EL EJERCICIO

No haga ejercicio vigoroso si está empezando o está enfermo.

**DEJE de hacer ejercicio Y comuníquese con su proveedor de atención médica O llame al 911 si tiene alguno de estos síntomas:**

- **Malestar en su pecho, cuello, mandíbula, o brazos**
- **Mareos, desmayos, o náuseas**
- **Cambios a corto plazo en su visión.**
- **Dificultad para respirar**





# Walk Across Texas

- Objetivo del programa: establecer y mantener el hábito de la actividad física regular
- Dos programas únicos abiertos a todas las edades y capacidades (WAT! Adultos / WAT! Jóvenes)
- ¡El objetivo es, como equipo, registrar el kilometraje para viajar virtualmente a través de Texas durante 8 semanas!
- ¿Listo para dar el primer paso? Inscríbete hoy mismo en <https://howdyhealth.tamu.edu>



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

¿PREGUNTAS?

Actividad Física y  
Diabetes





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

# Afrontamiento Saludable





# TIPOS DE ESTRÉS

- Estrés físico
- Estrés emocional
- Estrés mental

ESTRÉS



GLUCEMA



Afrontamiento  
Saludable



# SINTOMAS DE DEPRESION

- Pérdida de placer
- Cambio en los patrones de sueño.
- Cambio de apetito
- Sentirse inútil / culpable
- Irritabilidad
- Dificultad en concentrarse
- Pérdida de energía / fatiga
- Nerviosismo
- Cambios de peso
- **Pensamientos suicidas**

**Es hora de buscar ayuda:  
sientes 3 o más síntomas, o  
solo 1 o 2,  
pero te has sentido mal  
durante 2 o más semanas.**

**Si tienes pensamientos  
suicidas llama al numero**

**Nacional de Suicidas  
1-800-273-8255**



# ANGUSTIA DE DIABETES (DD)

## Angustia de Diabetes es muy común

- Más común para las personas que toman insulina
- Múltiples medicamentos
- Varios pinchazos en los dedos
- Restricciones de la dieta
- Cuando el ejercicio ya no es una opción
- Se siente agobiado por el manejo de la diabetes

## Recomendaciones

- Procure educación / apoyo para el autocontrol de la diabetes
- Solicite a un consejero de salud mental





# CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS

1. Identifica la causa de tu estrés
2. Haz tiempo para divertirte
3. Aprenda a RELAJARSE (5-20 minutos de silencio)
4. Reemplazar los pensamientos negativos con pensamientos positivos
5. Iniciar un programa de ejercicios



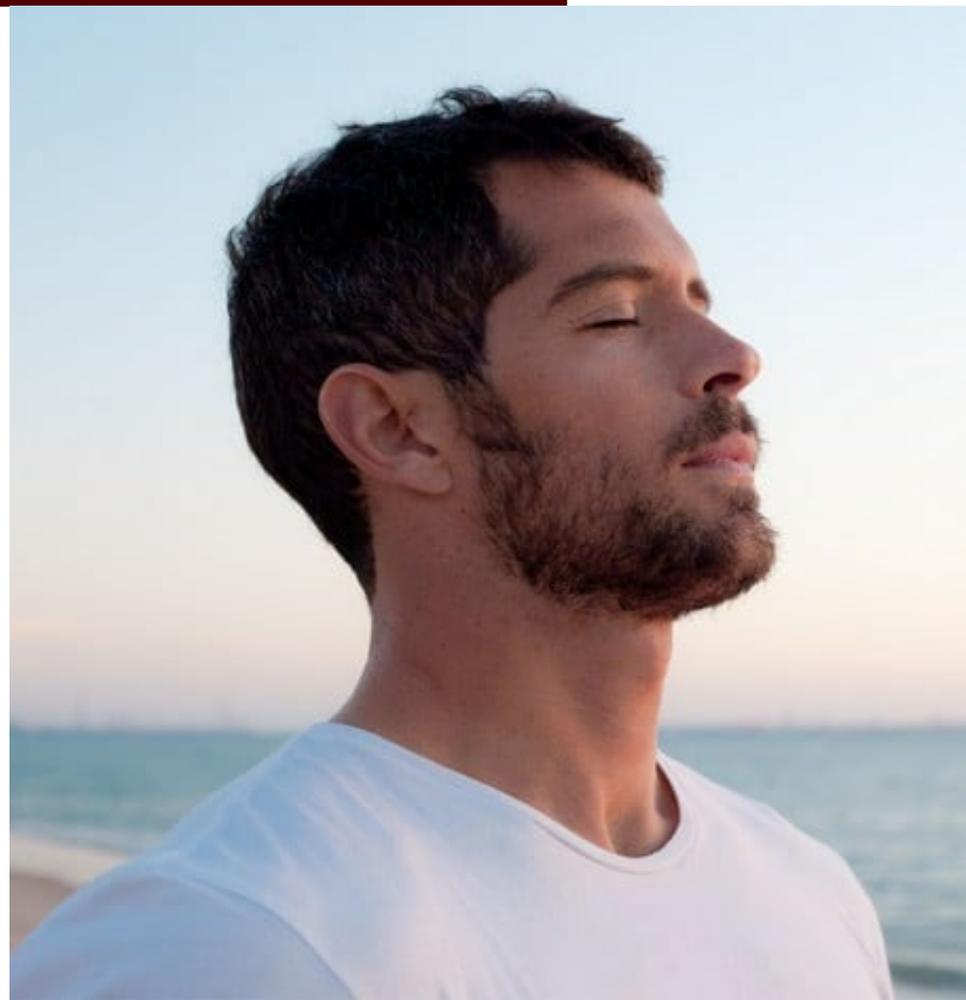


TEXAS A&M UNIVERSITY

Healthy South Texas

# RESPIRANDO PROFUNDAMENTE

- Halle un lugar calmado
- Pongase comfortable
- Ponga una mano en su estomago
- Inhale lentamente y profundamente por la nariz empezando con lo bajo de el abdomen.
- Cuente despacio a tres mientras inhale imaginando que su abdomen se extiende como un globo
- Pause y cuente a do.
- Exhale gentilmente y cuente a tres como si estuviera apagando las velas de un postre de cumpleaños



Afrontamiento  
Saludable



# SOLUCIONES DE 5-MINUTOS

## Como empezar

- Inhale por un minuto
- Fije una intencion
- Actue de todo corazon

## Cuando este listo

- Relajese
- Escriba su idea o pensamiento
- Sienta gratitud
- Tome un dia de salud mental





# TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN

- Comuníquese con su proveedor de atención médica para hablar sobre los síntomas.
- Programas de autocontrol de la diabetes
- Consejería / terapia
- Medicamentos
- Grupo de apoyo
- Sea Un Voluntario





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

¿PREGUNTAS?



Afrontamiento  
Saludable



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

# Exámenes Preventivos E Inmunizaciones





# EL ABC DEL CUIDADO DE LA DIABETES

<b>A</b>	<b>A1C</b>
<b>B</b>	<b>Blood Pressure – Presión Arterial</b>
<b>C</b>	<b>Cholesterol - Colesterol</b>
<b>D</b>	<b>Healthy Diet/Drug Therapy - Dieta saludable / terapia con medicamentos</b>
<b>E</b>	<b>Exercise - Ejercicio</b>
<b>S</b>	<b>Stop Smoking – Deje de fumar</b>





# EXAMENES PREVENTIVOS

PRUEBA	ESTADO COMPROBADO	CON QUÉ FRECUENCIA	RANGO DEL OBJETIVO	TRATAMIENTO
A1C	Objetivos de azúcar en sangre y riesgo de complicaciones	3 meses	7% o menos	Come Saludable Sea Activo Tome Sus Medicamentos
IMC (ÍNDICE DE MASA CORPORAL)	Resistencia a la insulina y riesgo de complicaciones	3 meses	25 o menos	
PRESIÓN ARTERIAL	Presión arterial alta, enfermedad de las arterias coronarias	Anual	130/80	
RITMO CARDIACO	Actividad física y medicación	6 meses	60-100 latidos/min	Actividad física



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

# EXAMENES PREVENTIVOS

Exámenes Preventivos e  
Inmunizaciones

PRUEBA	ESTADO COMPROBADO	CON QUÉ FRECUENCIA	RANGO DEL OBJETIVO	TRATAMIENTO
PIEL	Infección, úlceras, heridas	3 meses	Normal	Hidratar
EXÁMENES DE PIES POR SU DOCTOR	Infecciones úlceras en los pies, entumecimiento, hormigueo	3 meses		Proteger, hidratar, medicación
EXAMEN OCULAR	Retinopatía, cataratas	Anual		mantener un control normal de la glucosa en sangre y la presión arterial
EXAMEN DENTAL	Caries dental, enfermedad de las encías	6 meses		Cepille los dientes dos veces al día y use hilo dental todos los días



# EXAMENES PREVENTIVOS

## LÍPIDOS EN SANGRE

Colesterol	Cardiopatía		<200	Alimentación, actividad física, medicamentos, control más estricto de la glucosa
HDL (saludable)		Anual	>50	
LDL (malísimo)			<100	
Triglicéridos			<150	

## RIÑONES

Microalbúmina/Creatinina	Disfunción Renal	Anual	< de 30mg	Control de la presión arterial, medicamentos, control más estricto de la glucosa.
Tasa de filtración glomerular estimada (eGFR)		Anual	> de 60mL/min	



# VACUNAS

- Vacuna contra la influenza: anual
- Neumonía: los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) recomiendan vacunas antineumonía:
  - Antes de los 65 años, cada 5 años
  - Mayor de 65 años, 2 dosis cada 5 años
- Vacuna contra el COVID-19





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

¿PREGUNTAS?

Exámenes Preventivos e  
Inmunizaciones





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas



# Establecimiento de Metas y Mis Metas de Salud



# PLAN DE ACCIÓN

1. Algo que quieras hacer
2. Alcansable
3. Especifico de Accion
4. SE puede contestar estas preguntas:
  - **QueWhat?**
  - **Cuanto How much?**
  - **CuandoWhen?**
  - **Que tan frecuente How often?**
5. Nivel de confianza de **7 o mas** en una escala de 0 (inseguro de si) a 10 (totalmente seguro).





TEXAS A&M UNIVERSITY

Healthy South Texas

# Establecimiento de Metas Y Mis Metas de Salud

## METAS INTELIGENTES

### **S**pecific **Específico**

Los objetivos generales no suelen cumplirse. Los planes de acción dividen los objetivos en actividades detalladas que puedes realizar para alcanzarlos.

### **M**easurable **Medible**

This means there is a “before” and “after” that you can measure to track your progress. Action plans break your goal down into measurable parts.

### **A**chievable **Alcanzable**

Su plan de acción debe ser realista para su estado de salud actual -en su mente y en su cuerpo- y razonable para que pueda completarlo y sentirse exitoso.

### **R**ealistic **Realístico**

¿Qué confianza tiene en que puede completar su plan de acción?

### **T**iming **Oportuno**

¿Cuándo vas a empezar tu plan de acción? ¿Cuánto tiempo lo mantendrá?



TEXAS A&M UNIVERSITY

Healthy South Texas

Establecimiento de Metas  
Y Mis Metas de Salud

# METAS EN ACCIÓN

Problema: “Me siento estresada en el trabajo”

Meta Posible: “Cada día de entre semana voy a usar 10 minutos de mi hora de comida para caminar.”

## **Evaluación de mi meta en acción usando SMART:**

**Específico:** Cuando vas a tomar tus caminatas y por cuánto tiempo caminas es específico. Necesitas establecer en donde vas a caminar.

**Medible:** La meta es fácil de medir anotando que días las caminatas van a ocurrir y por cuánto tiempo vas a caminar.

**Alcanzable:** Tienes tu horario de la comida fija diariamente? Tienes acceso a donde caminar seguramente durante tu horario de la comida? Tienes suficiente tiempo para comer tu comida y caminar los 10 minutos durante tu horario de comida.

**Realístico:** Tienes la seguridad y confianza que puedes tomar tu caminata de 10 minutos diarios o que por lo menos lo logres casi todos los días de la semana de trabajo? ¿Qué podría causarte fallar en esta meta?

**Tiempo:** Cuando piensas empezar este plan? Por cuánto tiempo piensas en llevar este plan a cabo?



# M PLAN DE ACCIÓN



Trabajar en algo que me molesta



Mejorar mis elecciones de alimentos



Mantenerme más activo físicamente



Reducir mi estrés



Tomar mis medicamentos



Reducir o dejar de fumar





# M PLAN DE ACCIÓN

¿Cuándo lo voy a hacer?

---

¿Con que frecuencia lo voy a hacer?

---

Así de seguro estoy de que alcanzaré este objetivo (circule el número):

**No estoy seguro**

**Estoy muy seguro**



(Si el # es <6, seleccione un objetivo diferente)





# RESOLVENDO PROBLEMAS

1. Describe el problema...Yo noto que...
2. Anota tus ideas/opciones para resolver tus problemas.
3. Escoge una opcion... Puedo...
4. Has un plan de accion con la opcion que escogiste... Voy a ...
5. Intentalo.





# EJEMPLO

Sandra es una mujer muy ocupada con su trabajo y su familia

Ayer estuvo extremadamente ocupada en el trabaj.

No comio su comida porque no tuvo tiempo para salir a comer.

En la tarde, su patron fue critico y exigente con ella. Ella se sintio con estres y con ansiedad.

Al final del dia, Sandra se fue a su casa cansada, molesta y con hambre.





# PRIMER PASO: DESCRIBE EL PROBLEMA

- Se specific
- Ve que fue lo que llevo al problema
- Identifica la accion o el comportamiento
- Trata de ver los eslabones de la cadena de accion o comportamiento:
  - ✓ Señas que te hascen querer comer o quedarte inactiva,
  - ✓ Gente que no to apoya, y/o
  - ✓ Pensamientos o sentimientos que pueden interponerse en tu camino.

**Que fue la accion o comportamiento de Sandra en esta cadena de comportamiento?**

**Que fue lo que le causo a comer galletas?**

**Sandra comio galletas**





# EL PROBLEMA DE SANDRA

## Cadena de Accion de Sandra

1. No fue a comer a medio dia
2. El patron estaba enfadado
3. Sandra se sintio estresada
4. Llego a casa cansada, disgustada y con
5. hambre
6. Se fue directamente a la cocina
7. Vio las galletas sobre el encimera de la cocina
8. Se comio las galletas





# PASO 2: IDEAS GENIALES

Eventos (eslabones) en Sandra's Caden de Accion	Opciones para Sandra
No comio su comida de medio dialunch.	<input type="checkbox"/>
Patron estaba enfadado Sandra se sintio estresada y ansiosa.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Llego a casa cansada, disgustada y con hambre.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Se fue directamente a la cocina.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Vio las galletas sobre la encimera de la cocina.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



TEXAS A&M UNIVERSITY

Healthy South Texas

Establecimiento de Metas  
Y Mis Metas de Salud

# OPCIONES PARA SANDRA

Events (links) in Sandra's Action Chain	Some of Sandra's Options
Did not eat lunch.	<input type="checkbox"/> Pack a bag lunch.
Boss was angry. Sandra felt stressed and anxious.	<input type="checkbox"/> Talk with boss about solving problems at work. <input type="checkbox"/> Take a break. <input type="checkbox"/> Get support from a coworker.
Came home tired, upset, and hungry.	<input type="checkbox"/> Go for a walk after work to unwind. <input type="checkbox"/> Eat a healthy snack.
Went right to the kitchen.	<input type="checkbox"/> Enter house through different door. <input type="checkbox"/> Plan something to do immediately after arriving home.
Saw cookies on the counter.	<input type="checkbox"/> Do not buy cookies. <input type="checkbox"/> If other family members have cookies in the house, keep them out of sight. <input type="checkbox"/> Keep fruit in sight.



# PASO 3: ESCOGE UNA OPCION PARA INTENTAR

- Pesa los pros y los contras de cada opcion.
- Escoge uno que es probable de trabajar y que lo puedas hacer.
- Intenta quebra mas de los eslablones en tu cadena de accion o comportamiento que puedas.

**Cuales son las opciones de Sandra?**





# OPCIONES PARA INTENTAR

- ✓ **Sera mucho mas facil para me a controlar mi hambre por las noche si como mi comida de medio dia y no llego a casa con hambre.**
- ✓ Puedo evitar galletas si no las compro en primer lugar.
- ✓ Aunque coma mi comida de medio dia, quizas llege a casa con hambre. Si no compro las galletas, sera mas facil escoger meriendas saludables como fruta cuando llege a casa.





# PASO 4: CREAR UN PLAN DE ACCION

- QUE?** Sandra va preparar un almuerzo saludable
- CUANTO?** Siquiera una verdura sin almidon
- CUANDO?** Empezando la proxima semana, los Martes y los Jueves
- FRECUENCIA?** Dos dias de la semana por un mes
- CONFIANZA?** 7 en una escala de 0 (insegura) a 10 (totalmente segura)





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Establecimiento de Metas  
Y Mis Metas de Salud

# PASO 5: INTENTA TU PLAN

DESPUES preguntate estas preguntas:

- Trabajo tu plan?
- Si No, que fue lo que fallo?
- Que puedes hacer para que este plan trabaje mejor?
- Que otro plan puedes intentar si este no trabaja?

**No te des por vencida!**

**Si no tienes exito INTENTALO de Nuevo!**





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas



SEARCH THIS WEBSITE



## Welcome to Step Up Scale Down

Step Up Scale Down is a research-based program designed to help you achieve and maintain a healthy weight in 12 weeks. The USDA Dietary Guidelines inform the program, which focuses on forming habits to promote health and reduce your risk for chronic disease. Step Up Scale Down is available online or face-to-face. Contact your county extension agent [here](#) if you are interested in a face-to-face program. In 2021, Step Up Scale Down will kick off on January 11, 2021. Sign up [here](#) to be reminded when registration is open!

<https://stepupscaldown.org/>

Establecimiento de Metas  
Y Mis Metas de Salud



# RECURSO SOBRE LA DIABETES

## ACCEDER A SITIOS WEB INFORMATIVOS SOBRE LA DIABETES

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

(American Association of Diabetes Educators)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

(American Diabetes Association)

[www.dLife.com](http://www.dLife.com)

(Diabetes Life)

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

(American Heart Association)

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

(Academy of Nutrition and Dietetics)

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

(National Diabetes Education Program)



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

# OPORTUNIDADES DE PROGRAMAS



**HEALTHY TEXAS**

**MEDICATION ASSISTANCE  
PROGRAM**

**CALL 1-866-524-1408**



**WALK  
ACROSS TEXAS!**

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

Website: <https://howdyhealth.tamu.edu>



**DINNER  
TONIGHT**  
HEALTHY COOKING SCHOOL

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

Website: <https://dinnertonight.org>



**STEP UP  
SCALE DOWN**

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION



**COOKING  
WELL**

WITH DIABETES

Website: <https://AgriLifeLearn.tamu.edu>

Setting Goals &  
Problem Solving





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

¿PREGUNTAS?

Establecimiento de Metas  
Y Mis Metas de Salud





# LISTA DE CONTROL PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Establecimiento de Metas  
Y Mis Metas de Salud

- I notice...(problem)**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- I can ... (solution options)**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- I will (choose)**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# MS METAS DE SALUD

## Establecimiento de Metas Y Mis Metas de Salud

Pruebas	Objetivos*	Mis Resultados	Mis Metas
Presión Arterial	Menos de 140/90mm/Hg		
Nivel de Azucar	80-180		
En ayunas/antes de comidas	80-130 mg/dL		
1-2 Horas Despues de comidas	Menos de 180 mg/dL		
A1C	7% o menos		

\*ADA (American Diabetes Association)



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

# MS METAS DE SALUD

## Establecimiento de Metas Y Mis Metas de Salud

Estado	Objetivos*	ADA Rec.	Mis Resultados	Mis Metas
<b>Peso</b>	<b>IMC</b>	Pérdida de peso de 5-7%		
Normal	18-24			
Sobrepeso	25-29			
Muy sobrepeso	30 o mas alto			
<b>Grasa Corporal</b>	<b>&lt; 30 Años de edad</b>	<b>&gt; 30 años de edad</b>		
Mujer	17-24%	20-27%		
Hombre	14-20%	17-23%		

\*ADA (Asociación Americana de Diabetes)



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

# Establecimiento de Metas Y Mis Metas de Salud

## M PLAN DE ACCION

-  Trabajar en algo que me molesta
-  Mejorar mis elecciones de alimentos
-  Mantenerme más activo físicamente
-  Reducir mi estrés
-  Tomar mis medicamentos
-  Reducir o dejar de fumar





# M PLAN DE ACCION

¿Cuándo lo voy a hacer?

---

¿Con que frecuencia lo voy a hacer?

---

Así de seguro estoy de que alcanzaré este objetivo (circule el número):

**No estoy seguro**

**Estoy muy seguro**



(Si el # es <6, seleccione un objetivo diferente)





# M PLAN DE ACCION

<b>S</b>	<b>Specific - Específico: escriba metas claras</b>
<b>M</b>	<b>Measurable - Medible: capacidad para realizar un seguimiento del progreso</b>
<b>A</b>	<b>Achievable - Alcanzable: establezca metas desafiantes pero alcanzables</b>
<b>R</b>	<b>Realistic - Realístico: establezca metas realísticas para su plan de vida</b>
<b>T</b>	<b>Timely - Oportuno: el objetivo tiene un tiempo de finalización previsto</b>





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Establecimiento de Metas  
Y Mis Metas de Salud

# M PLAN DE ACCION

**Si no tiene  
éxito,  
¡¡¡¡¡INTENTELO  
de nuevo!**





TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

Establecimiento de Metas  
Y Mis Metas de Salud

# Step Up Scale Down

- ¡Trabaja en los objetivos, la actividad física y la nutrición para mantener un estilo de vida saludable para ti!
- Programa de 12 semanas
- Aprender habilidades de estilo de vida saludable para manejar un peso saludable
- Cuenta con el apoyo de la comunidad virtual durante todo el curso.

Únase a nosotros para iniciar un 2021 saludable el 11 de enero de 2021.  
Visita [AgriLifeLearn.tamu.edu](https://AgriLifeLearn.tamu.edu) para más información.



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

¿PREGUNTAS?

# Establecimiento de Metas Y Mis Metas de Salud

