


- 
- This product was developed by the RWJ Diabetes Self Management Program at Community Health Center, Inc. in Middletown, CT. Support for this product was provided by a grant from the Robert Wood Johnson Foundation® in Princeton, New Jersey.

# Sesión 1

***Emociones***

***¿Qué es la Diabetes?***

***Tomaré el Control***



# *Emociones*

¿Cómo usted se siente acerca de su diagnóstico?

¿Cuál es la parte de su diagnóstico que más le cuesta aceptar?

¿Está preocupado por ser diabético?

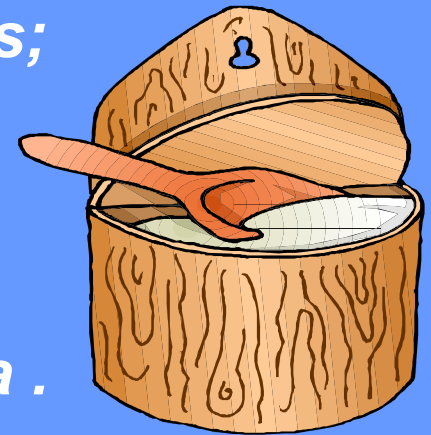
¿Cómo se siente su familia con respecto a su diagnóstico?



# ¿Por qué a mí?

## ¿Fué que comí mucha azúcar?

- ❖ Usted **no** tiene diabetes por comer mucha azúcar.
- ❖ Algunas cosas ponen a la gente a riesgo:
  - *antecedentes familiares de diabetes;*
  - *falta de actividad física;*
  - *estar excedido en peso;*
  - *ser de raza africana americana, hispana, asiática o Americana nativa .*



**¡La buena nueva es que usted puede ayudar!**

# ¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad que hace que los niveles de azúcar aumenten en la sangre

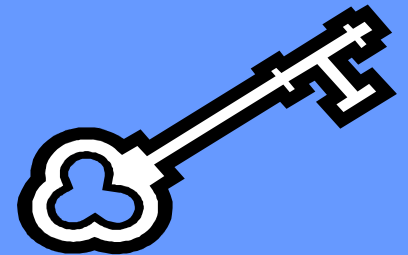


# ¿Qué es la Diabetes?

**La diabetes es una enfermedad que provoca la acumulación de glucosa (azúcar) en su organismo.**

- ❖ Los alimentos se convierten en glucosa (azúcar). La glucosa (azúcar) nos dá energía.
- ❖ Nuestro organismo produce insulina. La insulina abre las células de nuestro cuerpo para que la glucosa pueda entrar.

**La insulina es como una llave**



su organismo no produce  
suficiente insulina

ó

no usa la insulina de manera correcta.

# *Tipos de Diabetes*



- ❖ Tipo 1: su cuerpo no produce insulina. Por lo general comienza en la juventud.
- ❖ Tipo 2: su cuerpo produce insulina pero no puede usarla. **Usted tiene este tipo de diabetes.**
- ❖ Diabetes gestacional: sucede en el embarazo. Algunas mujeres que padecen diabetes gestacional con el tiempo desarrollarán diabetes de tipo 2.



# *Diabetes: una enfermedad progresiva*

Con el tiempo, la mayoría de los pacientes necesitarán insulina para controlarse. **Esto no significa que han fracasado.**

Hay muchos aparatos nuevos que evitan que duela.





# ¿Qué Significan los Números?

El nivel normal de glucosa antes de las comidas es de 80 a 120.

Después de las comidas, hasta 180 está bien.

Algunas mañanas su azúcar quizás esté alta. Esto es porque su hígado produce azúcar mientras duerme.



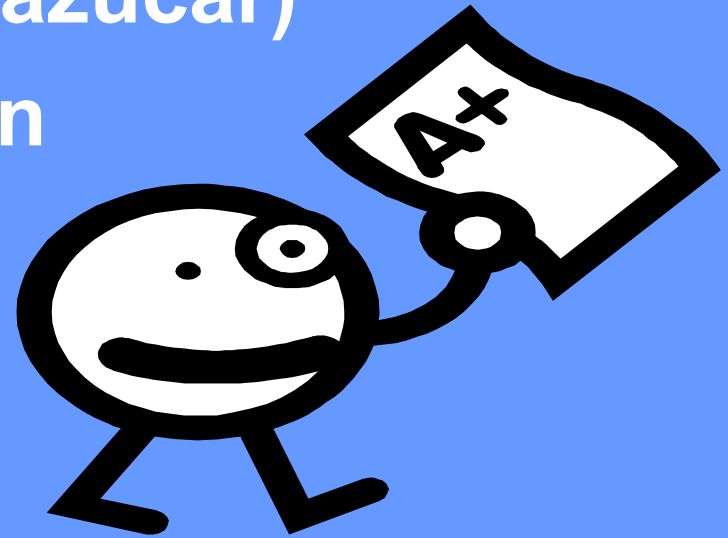
**180+ es muy alto**







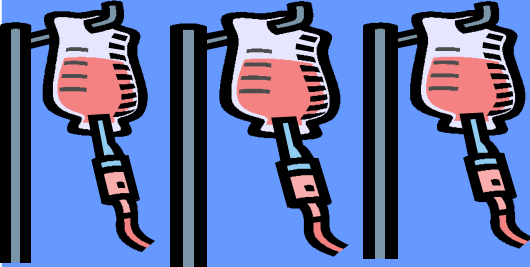

**$\leq 70$  es muy bajo**

# *¿Qué Significa A1C?*

Su A1C es como un reporte escolar; mide cual han sido los niveles de glucosa (azúcar) en sus glóbulos rojos en los últimos 3-4 meses



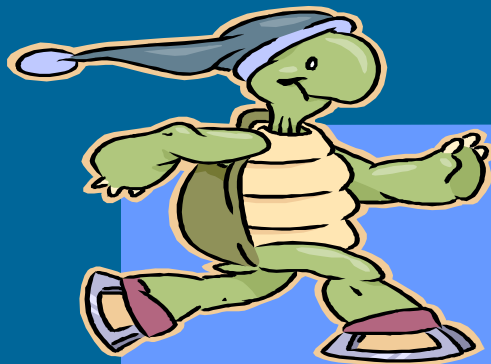
# Riesgos de por vida de 20 personas con diferentes niveles de A1C

Problema	A1C de 10.0	A1C de 7.2
Ceguera		
Amputación		
Falla de los riñones		

# *Cuándo Chequear su Glucosa (azúcar)*



- ❖ **Chequee su glucosa a distintas horas del día.** Su médico ó educador de diabetes le enseñarán cuál es el mejor horario para usted.
- ❖ **Otros momentos en que quizás necesite revisarla:**
  - cuando tiene síntomas de glucosa (azúcar) alta ó baja;
  - cuando cambia sus horarios de comida;
  - cuando cambia el tamaño de sus porciones;
  - cuando está bajo estrés;
  - antes y después de hacer ejercicio;
  - cuando viaja ó cambia la rutina de todos los días.

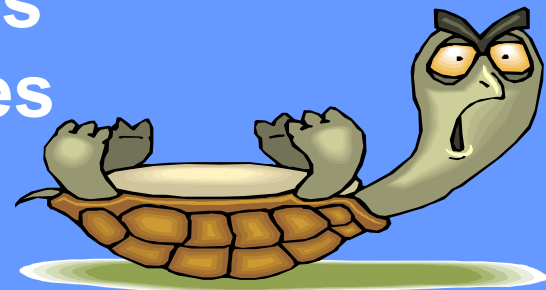


# Mantengase en Control! Conozca el ABC de la Diabetes

**A:** A1C de 7.0 ó menos

**B:** Baje su presión arterial a 130/80 ó menos

**C:** Colesterol con un nivel menor de 200:  
HDL de 45+ para hombres  
HDL de 55+ para mujeres  
LDL de 100 ó menos.



**¡Este pequeñín perdió el control!**

# *Cómo Sentirse Bien*

- 1) **Escoja alimentos sanos**
- 2) **Haga ejercicio**
- 3) **Mantenga un reporte de los niveles de glucosa (azúcar) en su sangre**
- 4) **Tome su medicamento exactamente como su médico le indique**



# *Yo Tomaré el Control ¡Ayúdese!*

Use su hoja de reporte

Escoja una meta

Traiga su hoja de reporte a la próxima cita

Si se le olvidó un día, no se preocupe.

**¡No se dé por vencido!**



# Sesión 2

*Hipoglicemia*

*Hiperglicemia*

*Control de Porciones*

*Prepare una*

*Comida*





# Hipoglicemia: Nivel bajo de azúcar/glucosa en sangre



**Causas:** muy pocos alimentos, un exceso de insulina ó medicina diabética ó exceso de actividad.

**Síntomas:** temblores, taquicardia, sudor, mareos, hambre, debilidad, dolor de cabeza.



**¿Qué hacer?** (elija 1)

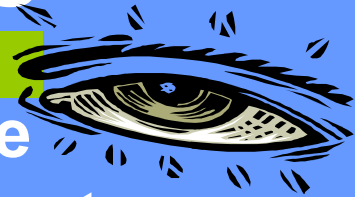
- *Beba 1/2 taza de jugo.*
- *Beba un vaso de leche descremada.*
- *Coma 3 a 5 caramelos duros.*
- *Coma 3 cucharaditas de miel o azúcar.*
- *Coma 2 a 3 tabletas de glucosa.*



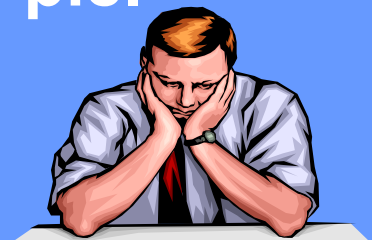
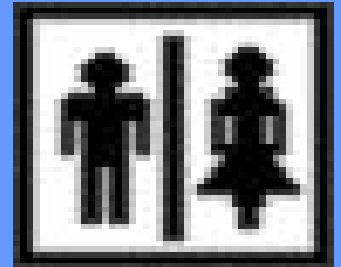


# *Hiperglicemia: Nivel alto de azúcar/glucosa en sangre*

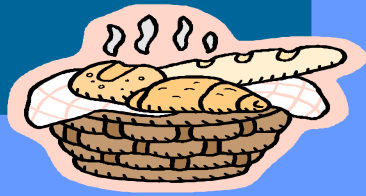
**Causas:** enfermedades, estrés, exceso de alimentos, falta de insulina ó medicamento diabético.



**Síntomas:** mucha sed, visión borrosa, hambre, mareos, orinar con frecuencia, piel seca, heridas que no sanan bien.



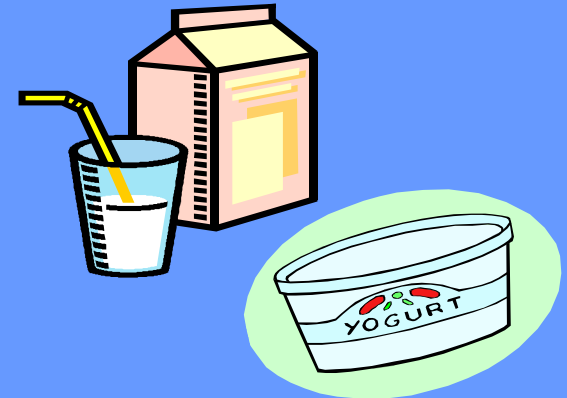
**¿Qué hacer?** Si su nivel de azúcar es más de 200 durante varios días, llame a su médico.



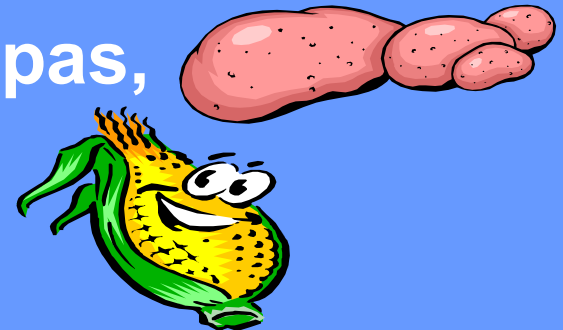
# Fuentes de Carbohidratos

Pan, cereal, arroz, pasta

Frutas y jugos  
Leche y yogur



Vegetales con alto contenido de almidón: maíz, habichuelas, papas, plátanos, batata y calabaza



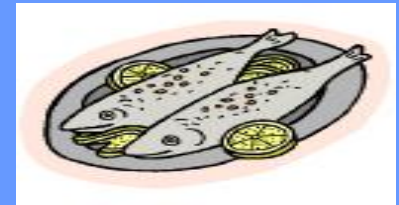
Postres y dulces



# Fuentes de Proteína



Carnes, pollo, pavo, pescado,  
camarones, langosta



Huevos



Queso



Mantequilla de maní



# *Fuentes de Grasas*

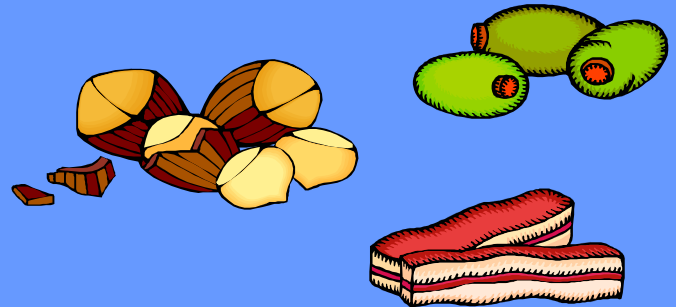
Aceites



Margarina y mantequilla



Nueces, aceitunas, tocino

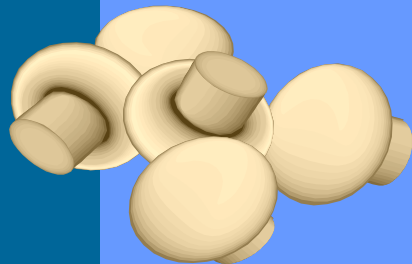
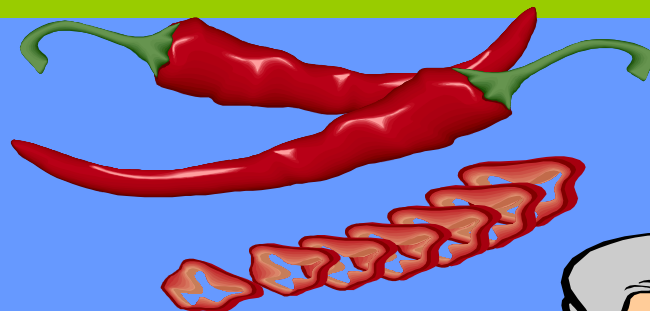
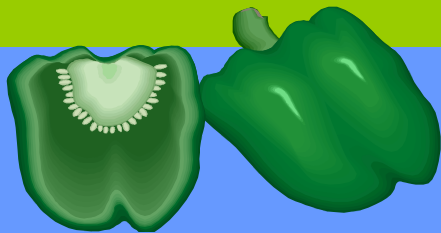


Crema de leche





*Su mamá está correcta:  
¡Coma sus vegetales!*

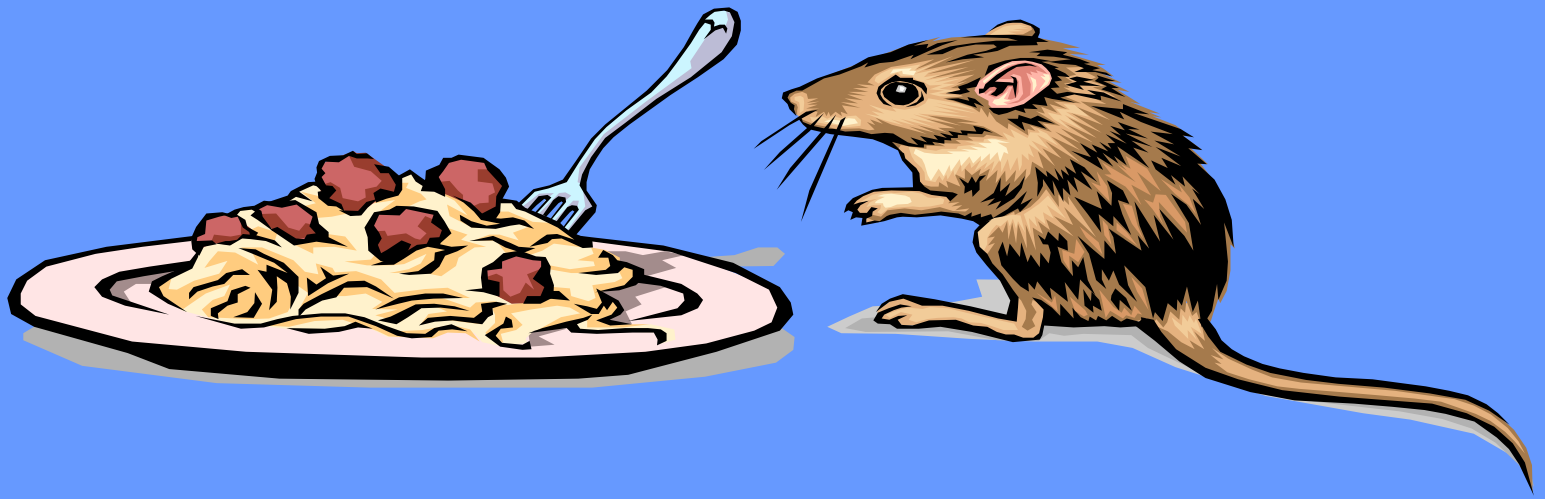


Le gustaría tomar un poco de sopa de vegetales hecha en casa?

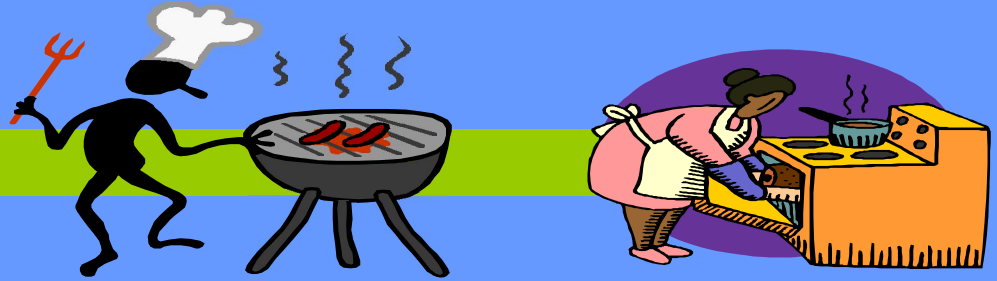


# *Control de Porciones*

Se puede mantener niveles saludables de azúcar (glucosa) con porciones moderadas. Usted puede pensar que éstas porciones son pequeñas.



# Trucos para cocinar y escoger qué comer



Ase ú hornée, **no** fría



Porciones más pequeñas



Más carnes blancas que rojas

Aceite de oliva ó canola.

**No** mantequilla, manteca ó Crisco



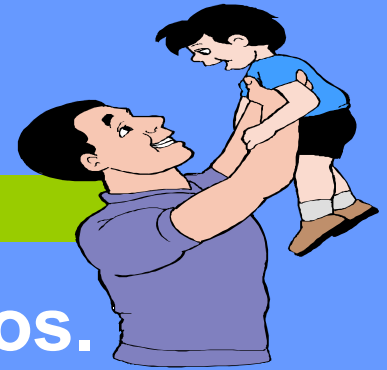
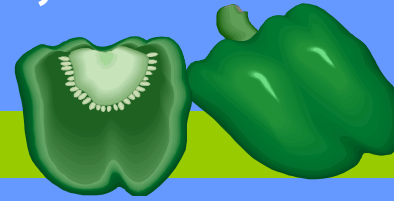


*Nunca más disfrutaré comer*  
*¡Oh sí, sí lo haré!*



# Las mejores cosas de la vida son gratis

- ❖ los amigos y la familia,
- ❖ la naturaleza...



...y muchos alimentos sanos.

**Casi todos los vegetales:** Alcachofas, espárragos, habichuelas tiernas, frijoles, remolachas, brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, apio, berenjena, hojas verdes, hongos, cebollas, pimientos, espinaca, lechuga, calabaza, tomates, zucchini, ajo

**Bebidas:** café, té, gaseosas dietéticas, club soda o agua mineral, ½ taza de jugo de tomate ó V-8

**Especias y hierbas:** mostaza, 1 cucharada de ketchup, caldo, sazón “butter buds”, aceite en aerosol “Pam”, sustitutos del azúcar

**Gelatina sin azúcar**



# Prepárese el desayuno.



## Carbohidratos

De la lista siguiente, las mujeres escogen 3 y los hombres 4:

- 1/2 toronja
- 1 guineo pequeño
- 1 1/4 taza de fresas
- 1/3 melón pequeño
- 3 ciruelas pasas
- 2 cucharadas de uvas pasas
- 1 china pequeña
- 1 durazno mediano
- 1/2 porción de fruta en lata sin azúcar
- 1/2 taza de jugo
- 1 rebanada de pan integral
- 1/2 muffin inglés ó bagel pequeño
- 1/2 taza avena ó crema de maíz
- 3/4 taza de cereal sin azúcar
- 1 rebanada "French toast"
- 1 Waffle (Eggo) ó 1 pancake pequeño
- 1/2 taza de papas
- 1 taza de leche descremada
- 6 onzas de yogur descremado sin azúcar

## Grasas y proteínas

Las mujeres escogen 1 y los hombres de 1 a 2:

- 1/4 taza "Egg Beaters"
- 1/4 taza de queso cottage descremado
- 1 cucharada mantequilla de mani
- 1 rebanada de jamón magro
- 1 rebanada de pavo magro
- 1 rebanada de tocineta canadiense
- 1 Huevo (2 veces/semana)

## ALIMENTOS NO RESTRINGIDOS

Café, té, sustituto del azúcar, aceite en aerosol "Pam", jalea o mermelada sin azúcar, jarabe para pancakes sin azúcar

Use margarina en pequeñas cantidades según sea necesario.

# Prepárese el almuerzo



## Carbohidratos

De la lista siguiente, las mujeres escogen 3 y los hombres 4:

- 1 rebanada de pan integral
- 1/2 English muffin ó 1/2 Bagel pequeño
- 1/2 panecillo “*hard roll*” pequeño
- 1 porción pequeña de pan de maíz
- 6 galletas “saltines” sin sal
- 1/2 taza sopa de habichuelas, grandules ó lentejas
- 1 taza de caldo y 6 galletas de soda
- 1/3 taza de pasta cocida
- 1/2 taza de papas
- 1 manzana ó china pequeña
- 17 uvas
- 1 pera ó durazno
- 2 ciruelas ó chinas mandarinas pequeñas
- 1 1/4 taza de melón de agua
- 4 onzas (1/2 taza) de jugo
- 6 onzas de yogur descremado sin azúcar
- 8 onzas de leche descremada
- 1/2 taza de pudín sin azúcar
- 1 taza de chocolate sin azúcar

## Proteínas

Escoge 1 alimento de la lista siguiente:

- 2 rebanadas de pavo, pollo, jamón, carne asada o queso descremado
- 1 onza de carne en rodajas y 1 onza de queso descremado
- 1/2 taza de ensalada de atún, huevo ó pollo hecha con mayonesa, queso crema descremado ó aceite de oliva
- 1/2 taza de queso cottage
- 2 cucharadas de mantequilla de mani

## ALIMENTOS

### NO RESTRINGIDOS

Casi todos los vegetales

- Café, té, gaseosa dietética, club soda
- Sustitutos del azúcar, gelatina sin azúcar
- mostaza, hierbas, 1 cucharada ketchup
- Caldo sin grasa

# Prepárese la cena

## Carbohidratos

De la lista siguiente, las mujeres escogen 3 y los hombres 4:

- 1/2 taza de papas majadas
- 1/2 taza de maíz ó grandules
- 1 taza de calabaza
- 1/3 taza de relleno cocido
- 1/3 taza de pasta cocida
- 1/3 taza de arroz cocido
- 1 papa pequeña al horno
- 1/3 taza de habichuelas rojas
- 1 rebanada pan integral
- 1 pequeña manzana, china, pera ó durazno
- 1 1/4 taza de fresas
- 1 guineo pequeño
- 1/2 taza de fruta enlatada en su propio jugo
- 4 onzas (1/2 taza) jugo de fruta
- 1 taza de leche descremada
- 6 onzas yogur sin azúcar
- 1/2 taza de pudin sin azúcar
- 3 galletas de jengibre ó 5 de vainilla

## Carnes y proteínas

Las mujeres escogen 1 y los hombres de 1 a 2:

- 3 onzas pollo sin piel
- 3 onzas pavo sin piel
- 3 onzas pescado
- 3 onzas mariscos
- 3 onzas carne magra
- 3 onzas cerdo magro
- 3 onzas cordero magro
- 3 onzas ternera
- 3 onzas carne magra de hamburguesas
- 3/4 taza de queso cottage descremado



**Alimentos No Restringidos**  
vegetales, especias, café, té  
gaseosas dietética, caldo  
desgrasado, gelatina sin azúcar

# *Prepárese una comida*

Use la información para preparar una comida ó una merienda, prepare un menú con su comida favorita ó prepare una buena merienda



# *Yo Tomaré el Control ¡Ayúdese!*

Use su hoja de reporte

Escoja una meta

Traiga su hoja de reporte  
a la próxima cita

Si se le olvidó un día, no se preocupe.

**¡No se dé por vencido!**



# Sesión 3

***Los Carbohidratos***

***Grasas***

***Comidas Rápidas***

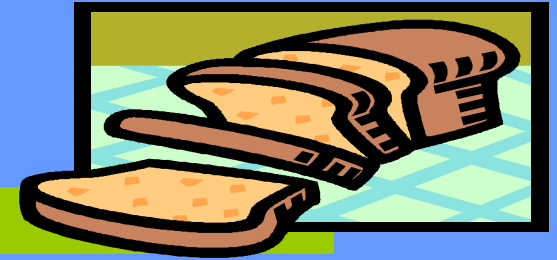
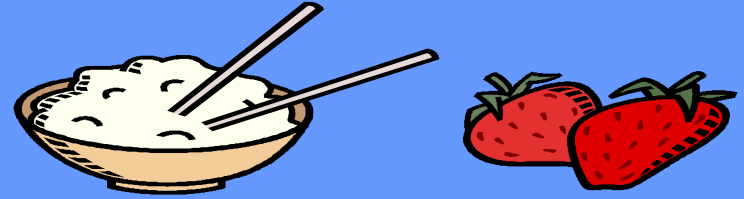
***Prepare Una Comida***

***Escoja una Meta***

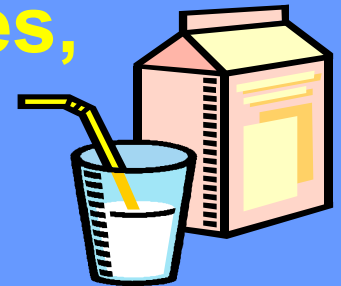




# “LOS CARBS”



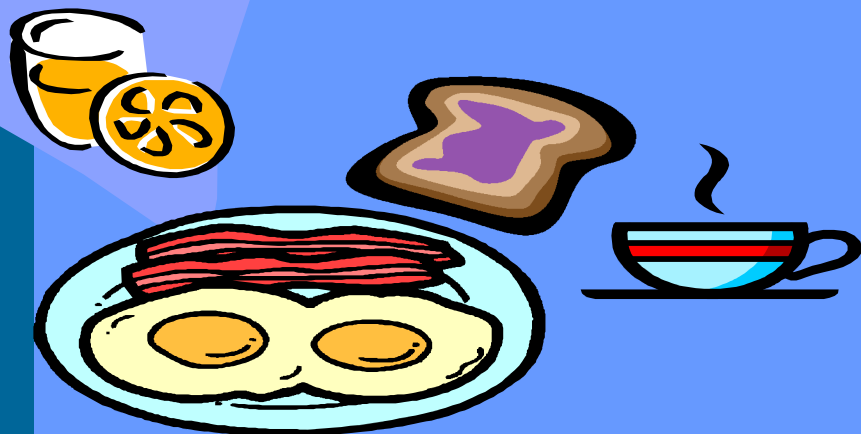
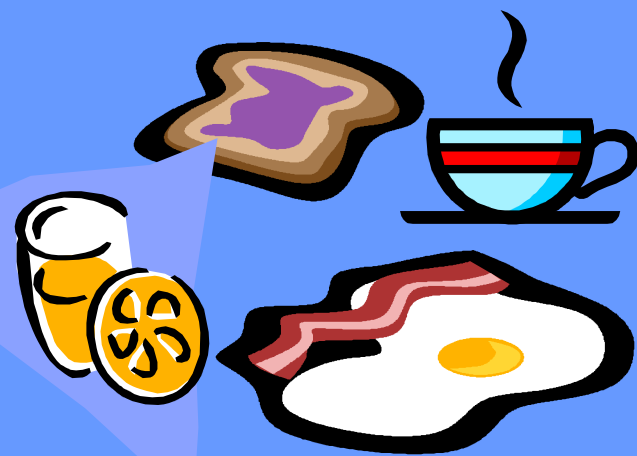
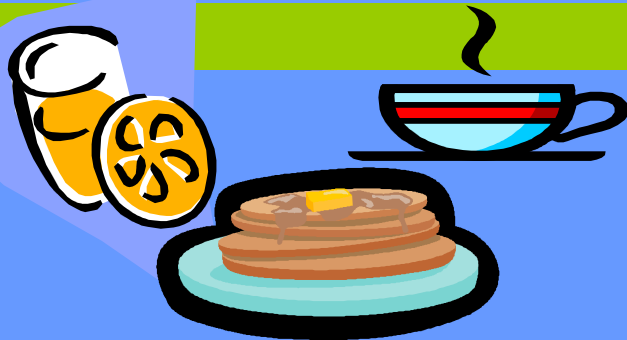
Los carbohidratos son los que más afectan el azúcar en la sangre. Los carbohidratos son frutas, arroz, pan, leche, postres, bebidas azúcaradas y gaseosas.



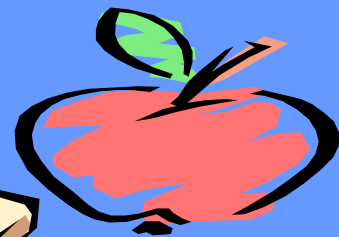
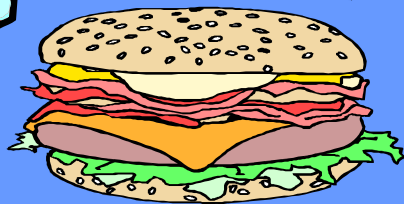
Acuérdese de la cantidad

No puede olvidar los carbohidratos en una comida y agregarlos en la próxima

# *El Desayuno, ¿está bien así ó puede mejorar? (busque los carbohidratos)*



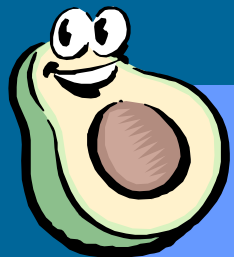
*El almuerzo, ¿está bien así ó puede mejorar? (busque los carbohidratos)*



# La cena, ¡un gato listo!

(busque los carbohidratos)





# *Algunas grasas en realidad son sanas para el corazón.*

Aceite de canola y oliva



Mantequilla de maní



Nueces y Aguacates

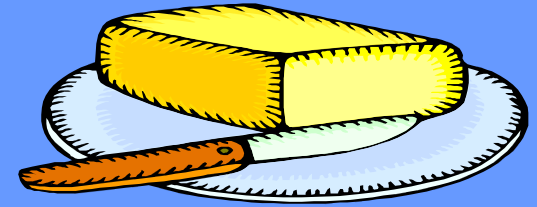


La grasa de algunos pescados:  
salmón, atún de albacora



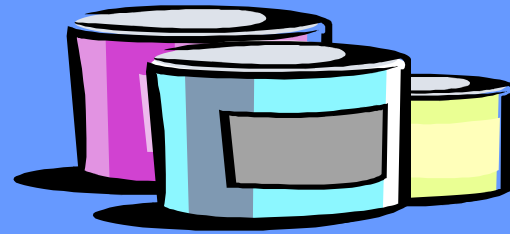
**Pero tenga cuidado  
¡Las grasas engordan!**

# Grasas No Saludables

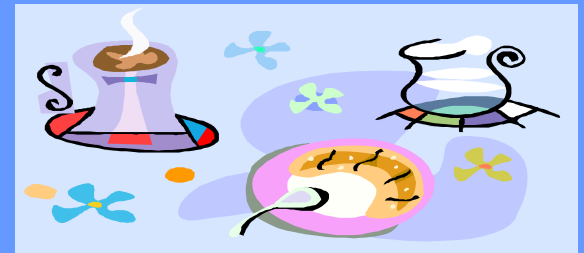


- ❖ Mantequilla ó margarina en barra

- ❖ Manteca ó Crisco

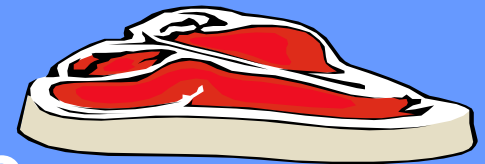


- ❖ Leche completa



- ❖ Crema de leche

- ❖ Carne con grasas ó piel de pollo

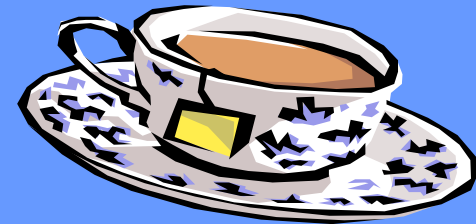




# Opciones para la Merienda

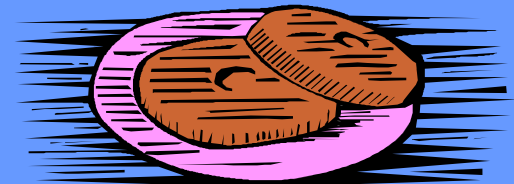
## No Restricciones

- ❖ Gelatina sin azúcar
- ❖ Gaseosa dietética, té, café
- ❖ Apio y zanahorias



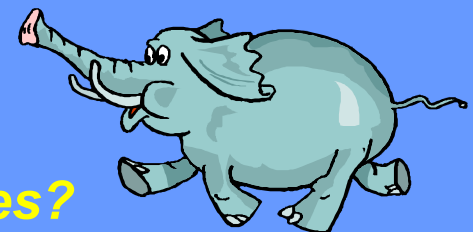
## Carbohidratos (tiene que contarlos)

- ❖ Fruta, una pequeña
- ❖ 5 galletas de vainilla
- ❖ 3 galletas de jengibre (gingersnaps)
- ❖ 6 galletas “saltines” sin sal
- ❖ 6 onzas yogur descremado sin azúcar

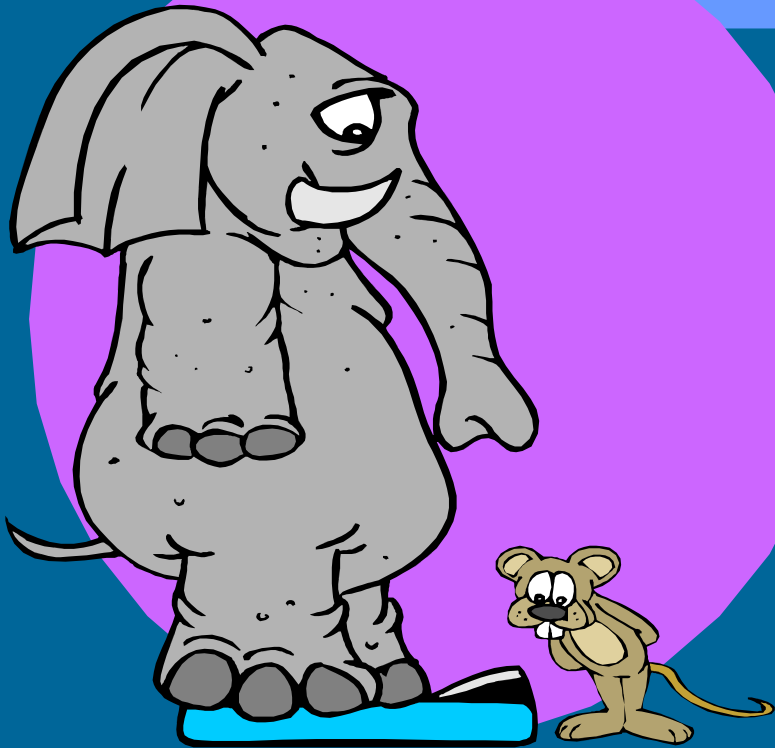


**Grasas:** Nueces

*¿Alguien dijo nueces?*



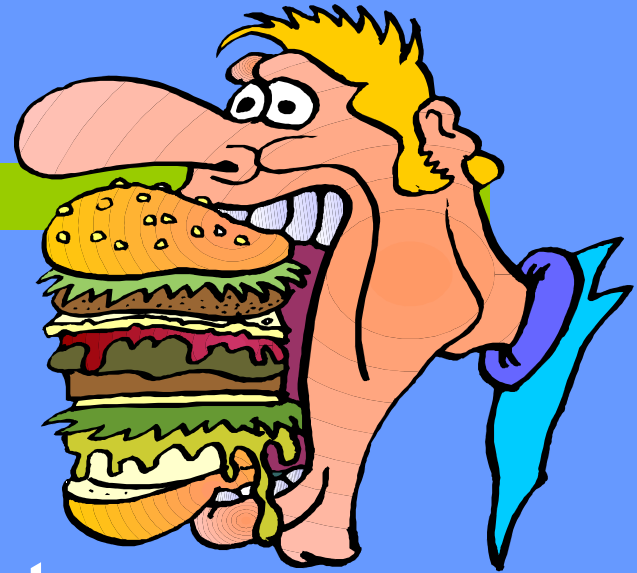
# Comidas Rápidas Esté Alerta



*Porciones super  
grandes producen  
aumento de peso y  
otros problemas*



# Restaurantes de Comidas Rápidas



- ❖ Son fáciles
- ❖ Son rápidos
- ❖ Son más baratos
- ❖ A los niños/as las encantan

## PERO

- ❖ Sus alimentos contribuyen a que los niños/as sean diabéticos
- ❖ Sus alimentos aumentan los riesgos de ataques al corazón, derrames y complicaciones de diabetes

# Restaurantes de Comidas Rápidas: *Como ser inteligente*

- ❖ Soda dietética ó agua
- ❖ No salsas especiales
- ❖ No al queso
- ❖ No a las porciones super grandes
- ❖ Para ser excelente, quite una rebanada del pan
- ❖ Hablemos de sus favoritos



# Prepárese el desayuno.



## Carbohidratos

De la lista siguiente, las mujeres escogen 3 y los hombres 4:

- 1/2 toronja
- 1 guineo pequeño
- 1 1/4 taza de fresas
- 1/3 melón pequeño
- 3 ciruelas pasas
- 2 cucharadas de uvas pasas
- 1 china pequeña
- 1 durazno mediano
- 1/2 porción de fruta en lata sin azúcar
- 1/2 taza de jugo
- 1 rebanada de pan integral
- 1/2 muffin inglés ó bagel pequeño
- 1/2 taza avena ó crema de maíz
- 3/4 taza de cereal sin azúcar
- 1 rebanada "French toast"
- 1 Waffle (Eggo) ó 1 pancake pequeño
- 1/2 taza de papas
- 1 taza de leche descremada
- 6 onzas de yogur descremado sin azúcar

## Grasas y proteínas

Las mujeres escogen 1 y los hombres de 1 a 2:

- 1/4 taza "Egg Beaters"
- 1/4 taza de queso cottage descremado
- 1 cucharada mantequilla de mani
- 1 rebanada de jamón magro
- 1 rebanada de pavo magro
- 1 rebanada de tocineta canadiense
- 1 Huevo (2 veces/semana)

## ALIMENTOS NO RESTRINGIDOS

Café, té, sustituto del azúcar, aceite en aerosol "Pam", jalea o mermelada sin azúcar, jarabe para pancakes sin azúcar

Use margarina en pequeñas cantidades según sea necesario.

# Prepárese el almuerzo



## Carbohidratos

De la lista siguiente, las mujeres escogen 3 y los hombres 4:

- 1 rebanada de pan integral
- 1/2 English muffin ó 1/2 Bagel pequeño
- 1/2 panecillo “*hard roll*” pequeño
- 1 porción pequeña de pan de maíz
- 6 galletas “saltines” sin sal
- 1/2 taza sopa de habichuelas, gandules ó lentejas
- 1 taza de caldo y 6 galletas de soda
- 1/3 taza de pasta cocida
- 1/2 taza de papas
- 1 manzana ó china pequeña
- 17 uvas
- 1 pera ó durazno
- 2 ciruelas ó chinas mandarinas pequeñas
- 1 1/4 taza de melón de agua
- 4 onzas (1/2 taza) de jugo
- 6 onzas de yogur descremado sin azúcar
- 8 onzas de leche descremada
- 1/2 taza de pudín sin azúcar
- 1 taza de chocolate sin azúcar

## Proteínas

Escoge 1 alimento de la lista siguiente:

- 2 rebanadas de pavo, pollo, jamón, carne asada o queso descremado
- 1 onza de carne en rodajas y 1 onza de queso descremado
- 1/2 taza de ensalada de atún, huevo ó pollo hecha con mayonesa, queso crema descremado ó aceite de oliva
- 1/2 taza de queso cottage
- 2 cucharadas de mantequilla de mani

## ALIMENTOS

### NO RESTRINGIDOS

Casi todos los vegetales

- Café, té, gaseosa dietética, club soda
- Sustitutos del azúcar, gelatina sin azúcar
- mostaza, hierbas, 1 cucharada ketchup
- Caldo sin grasa

# Prepárese la cena

## Carbohidratos

De la lista siguiente, las mujeres escogen 3 y los hombres 4:

- 1/2 taza de papas majadas
- 1/2 taza de maíz ó gandules
- 1 taza de calabaza
- 1/3 taza de relleno cocido
- 1/3 taza de pasta cocida
- 1/3 taza de arroz cocido
- 1 papa pequeña al horno
- 1/3 taza de habichuelas rojas
- 1 rebanada pan integral
- 1 pequeña manzana, china, pera ó durazno
- 1 1/4 taza de fresas
- 1 guineo pequeño
- 1/2 taza de fruta enlatada en su propio jugo
- 4 onzas (1/2 taza) jugo de fruta
- 1 taza de leche descremada
- 6 onzas yogur sin azúcar
- 1/2 taza de pudin sin azúcar
- 3 galletas de jengibre ó 5 de vainilla

## Carnes y proteínas

Las mujeres escogen 1 y los hombres de 1 a 2:

- 3 onzas pollo sin piel
- 3 onzas pavo sin piel
- 3 onzas pescado
- 3 onzas mariscos
- 3 onzas carne magra
- 3 onzas cerdo magro
- 3 onzas cordero magro
- 3 onzas ternera
- 3 onzas carne magra de hamburguesas
- 3/4 taza de queso cottage descremado



## Alimentos No Restringidos

vegetales, especias, café, té gaseosas dietética, caldo desgrasado, gelatina sin azúcar

# *Prepárese una comida*

Use la información para  
preparar una comida  
ó una merienda,  
prepare un menú  
con sus comidas favoritas  
ó prepare una buena merienda



*Yo tomaré el control  
¡Ayúdese!*

Use su hoja de reporte

Escoja una meta

Traiga su hoja de reporte a la próxima cita

Si se le olvidó un día, no se preocupe.

**¡No se dé por vencido!**



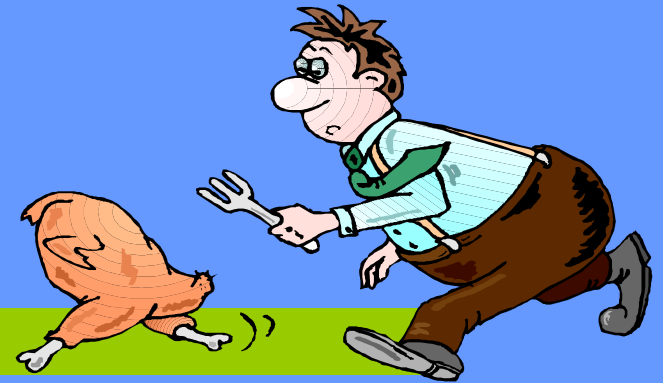
# Sesión 4

*Medicamentos*  
*Complicaciones*





# Diferentes maneras de tratar la diabetes



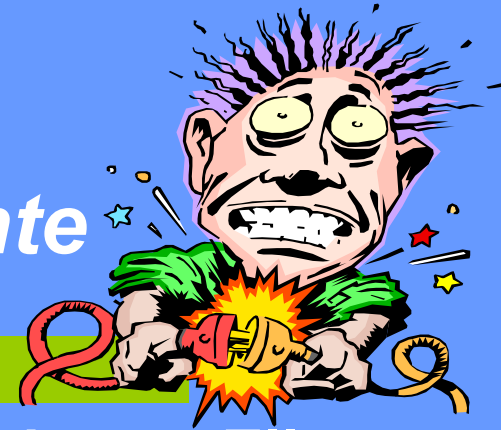
Su diabetes y sus medicamentos pueden cambiar con el tiempo.

## Maneras de tratar la diabetes:

- 1) Comida y ejercicios
- 2) Comida, ejercicios y medicinas
- 3) Comida, ejercicios, medicinas é insulina
- 1) Comida, ejercicios é insulina



# Medicamentos: las medicinas trabajan diferente

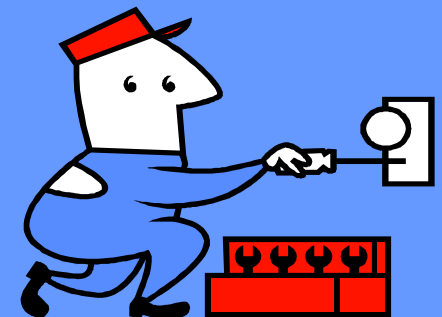


- ❖ **Sulfonylureas** son como los electricistas. Ellos le dan un corrientazo a su cuerpo para producir insulina. Ejemplos:

*glyburide, glimepiride, y glucotrol*



- ❖ **Biguanides** son como los plomeros. Ellos paran las goteras del hígado. Ejemplo: *Metformin*

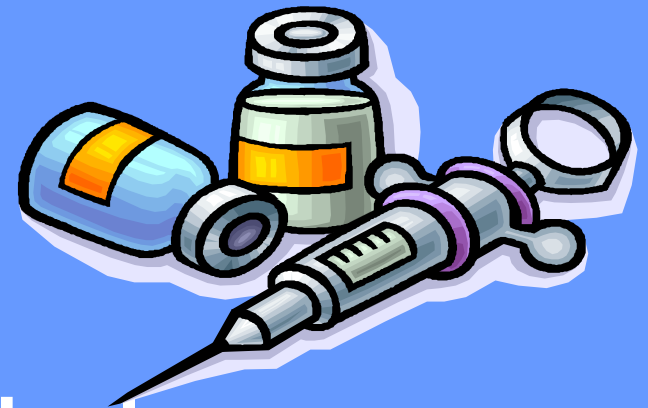


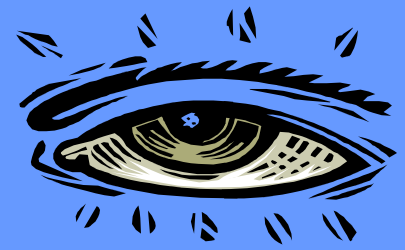
- ❖ **Glitazones** son como los cerrajeros. Ellos abren las células. *Ejemplos: Actos y avandia*

# *Diabetes: una enfermedad progresiva*

Con el tiempo, la mayoría de los pacientes necesitarán insulina para controlarse. **Esto no significa que han fracasado.**

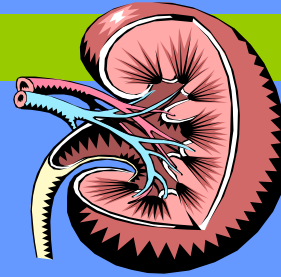
Hay muchos aparatos nuevos que evitan que duela.





# Complicaciones de la Diabetes

Problemas de la vista



Problemas de los riñones







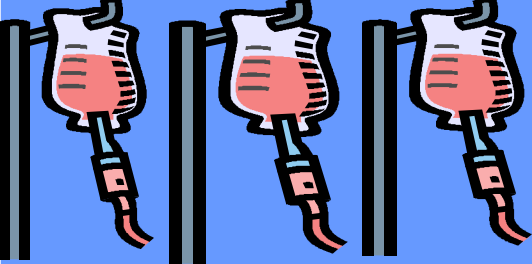

Problemas de erección

Problemas en los pies



Problemas del corazón y vasos sanguíneos

# Riesgos de por Vida de 20 Personas con Diferentes Niveles de A1C

Problema	A1C de 10.0	A1C de 7.2
Ceguera		
Amputación		
Falla de los riñones		

*Yo tomaré el control  
¡Ayudese!*

Use su hoja de reporte

Escoja una meta

Traiga su hoja de reporte a la próxima cita

Si se le olvidó un día, no se preocupe.

**¡No se dé por vencido!**



# Sesión 5

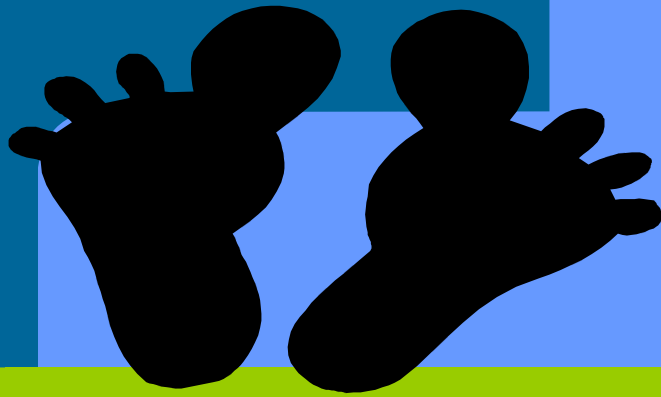
*El Cuidado de los Pies*

*Cuidados Dentales*

*Las Vitaminas*

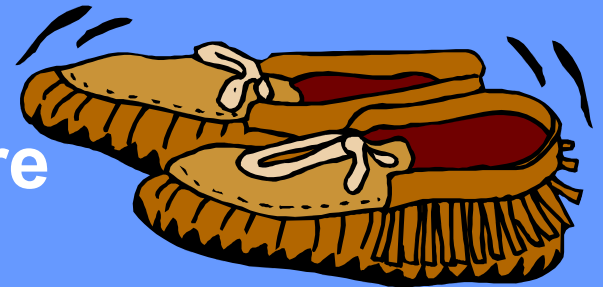
*Ejercicio*





# *El cuidado de los pies*

- ❖ Lave y revise sus pies a diario.
- ❖ Visite su médico si tiene problemas de uñas, callos o durezas en los pies.
- ❖ Frote los pies con crema arriba y abajo pero no entre los dedos.
- ❖ No ande descalzo. Use siempre medias, zapatos ó pantuflas.



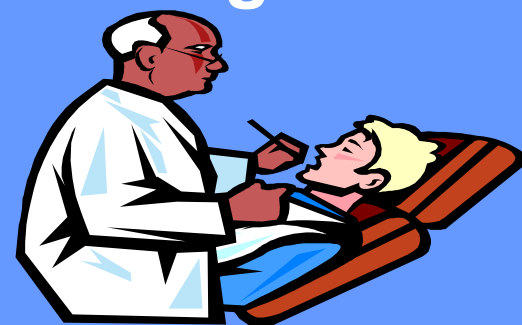




# *Cuidados Dentales*

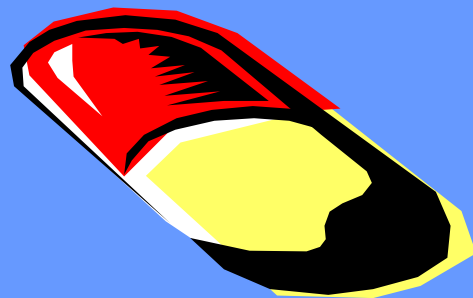


- ❖ Cepille sus dientes
- ❖ Use un cepillo de dientes de cerdas blandas.
- ❖ Use un cepillo de dientes nuevo cada 3 meses.
- ❖ Use el hilo dental.
- ❖ Visite su dentista 1 vez al año.
- ❖ Llame su médico ó dentista si tiene:
  - encías enrojecidas, inflamadas o sangrantes
  - dentadura floja;
  - problemas para masticar ó mal aliento.



# *Las Vitaminas*

Tome una pastilla  
multi-vitaminica  
todos los días

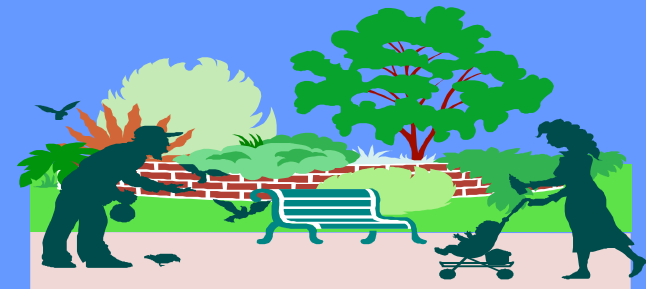


# Haga Ejercicio, no sea Flojo



Camine

Cuide el jardín



Lleve a sus hijos o nietos al parque

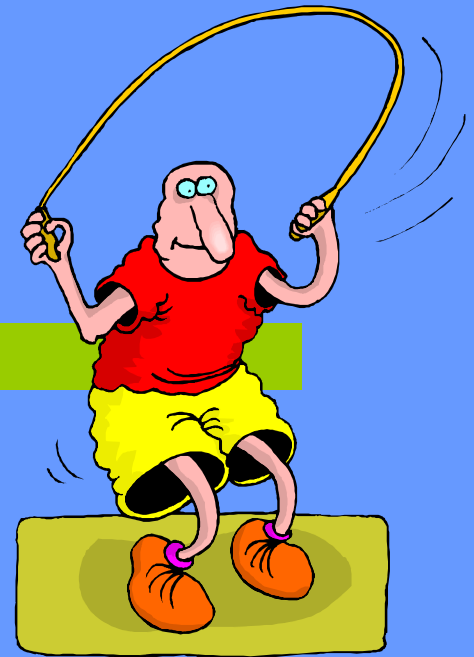
Baile



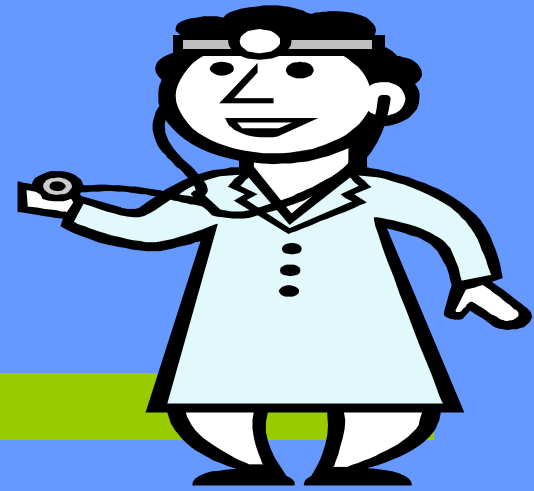
¿Otras ideas?

# Los ejercicios: Por qué hacerlos

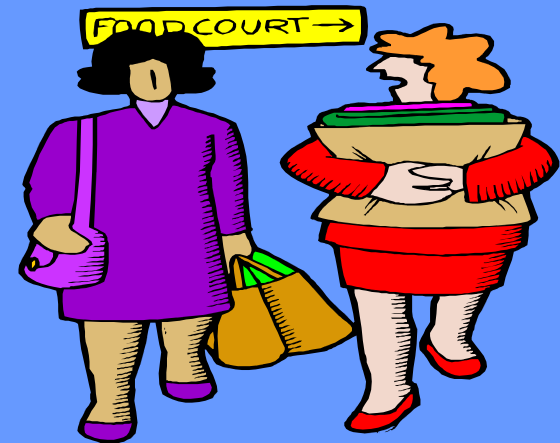
- 1) Le da energía
- 2) Baja el colesterol
- 3) Ayuda a controlar el peso
- 4) Disminuye el estrés
- 5) Ayuda a prevenir enfermedades del corazón y la alta presión



# Ejercicios



- 1) Hable primero con su doctor
- 2) Empiece despacio
- 3) Tome agua antes y después
- 4) Haga ejercicios todos los días
  - *camine en el mall*
  - *use las escaleras*
  - *estacione lejos*



# Ejercicios y la azúcar sanguínea

Los ejercicios bajan el azúcar en la sangre

Chequéé su azúcar **antes y después** de los ejercicios. **Sí es menos de 70 ó se sientes enfermo**, tome 15 gramos de carbohidratos. Ejemplos:

*3 tabletas de glucosa*

*4 onzas de jugo de china*

*4 onzas de soda regular*

*Una caja pequeña de uvas pasas*

Descanse por 15 minutos y hágase la prueba otra vez. Sí es menos de 70, tome otros 15 gramos de carbohidratos



*Yo tomaré el control  
¡Ayúdese!*

Use su hoja de reporte

Escoja una meta

Traiga su hoja de reporte a la próxima cita

Si se le olvidó un día, no se preocupe.

**¡No se dé por vencido!**



# Sesión 6

## Excursión al Supermercado

*Sección de Carnes Y Mariscos*

*Sección de Margarinas*

*Sección de Productos Dietéticos*

*Sección de Leche*

*Cafetería*

*Sección de Frutas Frescas, Congeladas y  
Enlatadas*