



**IMPORTANT INFORMATION:  
PLEASE READ BEFORE USING THESE MATERIALS**

*This material was originally created and printed by Lumetra, a nonprofit quality improvement organization for California's Medicare population, funded by the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS).*

**Usage and Restrictions**

- Third parties may reprint material at their own expense and customize it by placing their logo and phone number directly on the piece.
- The text contained in the material may be used within other communications pieces or with other artwork.
- Third parties are requested to **not remove** Lumetra's logo or to credit Lumetra for the information if the logo is removed.
- Third parties **may not** change the clinical information and advice communicated through the material except to make clinical data accurate for a specific state or target population.
- The graphics, photos, and artwork **may not** be used in any material other than the original piece it was created for. If a third party is interested in using the graphics, photos, or artwork for another communications piece, they must contact Lumetra, and make arrangements to work with the designer directly.

**Questions?**

For technical questions, printers please call Sean Monroe at 415-677-2022

For other questions contact Silvia Baroni at 415-677-8449 or sbaroni@caqio.sdps.org.

NAME:

NAME:

 Lumetra  
Brighter insights. Better healthcare.  
**i Viva@Vida!**  
tome control de su diabetes  
 La Clínica



**Live Your Life!**  
Control Your Diabetes

**¡Viva la Vida!**  
Controle Su Diabetes



 Lumetra  
Brighter insights. Better healthcare.

**i Viva@Vida!**  
tome control de su diabetes

 La Clínica

NOMBRE:



# Live Your Life! Control Your Diabetes

A partnership between

La Clinica de la Raza Preventive Medicine  
Oakland, California

and

Lumetra  
California's Medicare Quality Improvement Organization  
San Francisco, California

Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE, primary author.

Original funds provided by the Education and Research Foundation of the American Association of Diabetes Educators in 1999. Content update by La Clinica and Lumetra (2003, 2006). Additional graphics by Lumetra. Reproduction by Lumetra and Robert Wood Johnson Foundation (Diabetes Initiative).

Lumetra extends our deep appreciation to La Clinica de la Raza for assisting us in sharing this valuable information.

Lumetra, California's Medicare Quality Improvement Organization, initiated the Viva la Vida project to improve diabetes care for Medicare beneficiaries in the Latino community. Viva la Vida means "Live your life!" – a call to action for older Latinos and their families to take charge of their diabetes, and live their lives to the fullest. For more information, contact Ana Perez, APRN, BC-ADM, CDE, at (415) 677-2142 or aperez@caqio.sdps.org, or visit [www.lumetra.com/diabetesandlatinos](http://www.lumetra.com/diabetesandlatinos)

This document was made possible by Lumetra's contract with the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS), an agency of the U.S. Department of Health and Human Services, contract number 500-02-CA02. The contents presented do not necessarily reflect CMS policy. 8SOW-CA-1D2-06-08

## Contents

Emergency Numbers .....1



### Routine Self-Care.....page 2

Check Your Blood Sugar .....	3
Exercise .....	4
Follow a Meal Plan .....	6
Take Care of Your Heart .....	9
Take Your Medicine .....	11
Take Care of Your Feet .....	12
Take Care of Your Teeth .....	14
Manage Stress .....	15
Create an Action Plan to Stay Healthy .....	16



### Tests You Need .....page 18

A1C .....	19
Blood Cholesterol .....	20
Blood Pressure .....	21
Microalbumin .....	22
Dilated Eye Exam .....	23
Foot Exam .....	24
Dental Exam .....	25



### Emergency Care.....page 26

Low Blood Sugar .....	27
Sick Days .....	30
When Should I Call the Doctor? .....	32

### Diabetes Resource Card

Questions to Ask My Doctor .....	33
My Results .....	34

# Viva La Vida! Controle Su Diabetes

Un proyecto de

La Clínica de la Raza  
Medicina Preventiva  
Oakland, California

*En colaboración con*

Lumetra  
La organización encargada de mejorar la calidad  
de los servicios para beneficiarios de Medicare en California  
San Francisco, California

Autora principal: Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE.

La primera versión de este manual fue realizada gracias al  
apoyo financiero de la American Association of Diabetes  
Educators Education and Research Foundation en el año, 1999.

Actualizado y reproducido en el 2006 por Lumetra.

Lumetra está muy agradecido con La Clínica de la Raza por su  
ayuda en la difusión de esta valiosa información.

Lumetra, la organización encargada de mejorar la calidad de los  
servicios para beneficiarios de Medicare en California, tiene un  
programa llamado Viva la Vida para mejorar los servicios para  
Latinos con diabetes que reciben beneficios de Medicare. El  
programa se llama Viva la Vida porque queremos ayudar a las  
personas mayores a tomar control de su diabetes y así poder vivir  
saludablemente. Para más información, llame a la enfermera Ana  
Pérez, APRN, BC-ADM, CDE, al 415-677-2142 o envíele un mensaje  
electrónico al [aperetz@caqio.sdps.org](mailto:aperetz@caqio.sdps.org). También puede visitar Viva la  
Vida en internet: [www.lumetra.com/diabetesandlatinos](http://www.lumetra.com/diabetesandlatinos)

Lumetra produjo este documento financiado con un contrato de los Centros de  
Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y  
Servicios Humanos de los Estados Unidos, contrato número 500-02-CA02. El contenido  
del documento no refleja necesariamente la política de CMS.8SOW-CA-ID2-65-82

## Índice

1. Teléfonos de emergencia .....1

**Cuidado de cada día.....página 2**



3. Revise el nivel de azúcar en la sangre .....3

4. Haga ejercicio .....4

6. Siga un plan de alimentación .....6

9. Cuide su corazón .....9

11. Tome su medicina .....11

12. Cuide sus pies .....12

14. Cuide sus dientes .....14

15. Maneje su estrés .....15

16. Haga un plan de acción para mantenerse sano .....16

**Conozca sus exámenes .....página 18**



19. A1C .....19

20. Colesterol .....20

21. Presion de la sangre .....21

22. Proteina en la orina .....22

23. Examen especial de los ojos .....23

24. Examen especial de los pies .....24

25. Examen de los dientes .....25

**En caso de emergencia .....página 26**



27. Un nivel bajo de azúcar .....27

30. Dias de enfermedad .....30

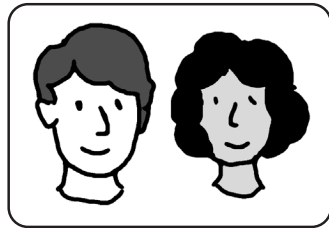
32. Cuando se debe llamar al doctor .....32

### Tarjeta de diabetes

33. Preguntas a mi doctor .....33

34. Mis resultados .....34

The major responsibility for your care rests with you.



You can improve your quality of life.

You can avoid problems in the future.

You can take control of your diabetes before it takes control of you.

## Emergency Numbers

Doctor's name: \_\_\_\_\_

Doctor's phone number: \_\_\_\_\_

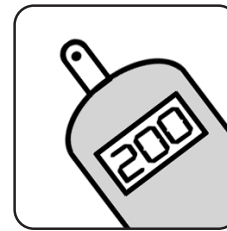
Emergency phone number: \_\_\_\_\_

Diabetes educator's name: \_\_\_\_\_

Diabetes educator's phone number: \_\_\_\_\_

## Routine Self-Care

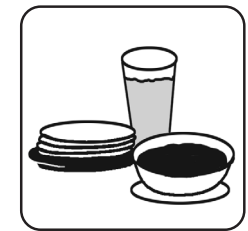
There are 9 things that you can do each day to take care of your diabetes.



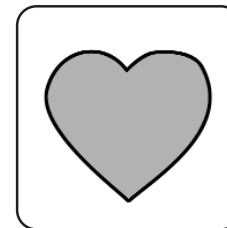
Check Your Blood Sugar



Exercise



Follow a Meal Plan



Take Care of Your Heart



Take Your Medicine



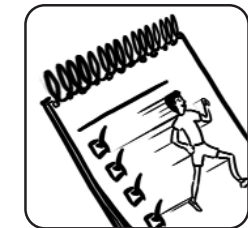
Take Care of Your Feet



Take Care of Your Teeth



Manage Stress



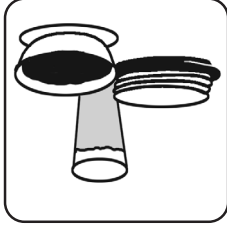
Create an Action Plan to Stay Healthy



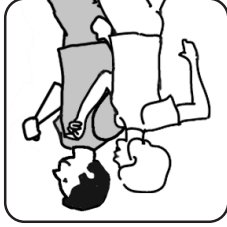


# Cuidado de cada día

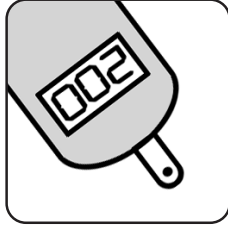
Hay 9 cosas que usted puede hacer cada día para cuidar su diabetes.



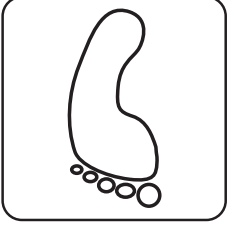
Siga un plan de alimentación



Haga ejercicio



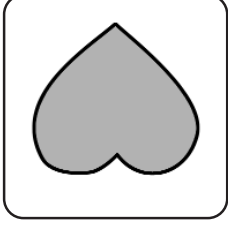
Revise el nivel de azúcar en su sangre



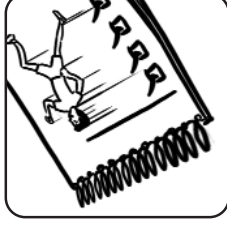
Cuide sus pies



Tome la medicina



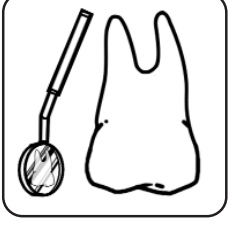
Cuide su corazón



Haga un plan de acción para mantenerse sano

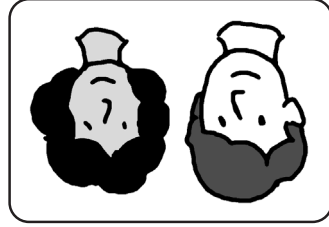


Maneje su estrés



Cuide sus dientes

Usted está encargado del cuidado de su salud.



Usted sí puede mejorar la calidad de su vida.

Usted sí puede evitar problemas de salud en el futuro.

Usted sí puede controlar la diabetes antes de que la enfermedad le controle a usted.

# Teléfonos de emergencia

Nombre de su doctor: \_\_\_\_\_

Número de teléfono de su doctor: \_\_\_\_\_

No. de teléfono de la clínica: \_\_\_\_\_

No. de teléfono de emergencia: \_\_\_\_\_

Nombre del educador de diabetes: \_\_\_\_\_

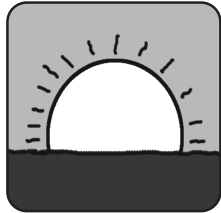
No. de teléfono del educador: \_\_\_\_\_



# Check Your Blood Sugar

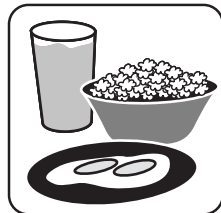
When should I measure my blood sugar?

What should it be?



**Before breakfast (90-130)**

so you can start the day knowing your blood sugar level.



**Before meals (90-130)**

to know which foods to eat and how much.



**2 hours after meals (<180)**

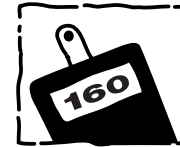
to learn how your food choices affect your blood sugar level.

# Exercise

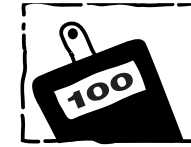


## Why should I exercise?

**It lowers your blood sugar level.**



Before Exercise



After Exercise

**You feel better.**

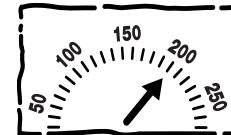


Before Exercise

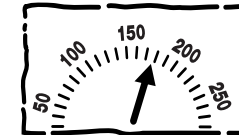


After Exercise

**It helps you to lose weight.**



Before Exercise

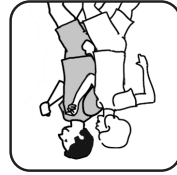


After Exercise





# Haga ejercicio



?Por qué debo hacer ejercicio?

Para bajar el nivel de azúcar.



Para sentirse mejor.

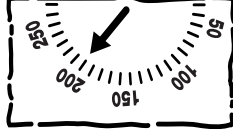
Después del ejercicio



Para bajar de peso.



Antes del ejercicio



Antes del ejercicio

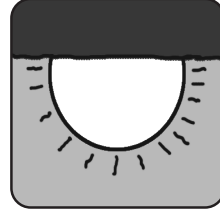
# Revise el nivel de azúcar en su sangre

?Cuándo necesito revisar

mi azúcar en la sangre?

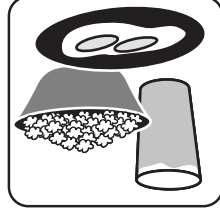
?Cuáles deben ser mis niveles

de azúcar en la sangre?



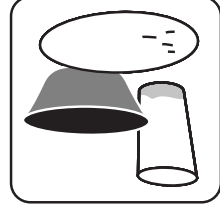
Antes de desayunar  
(entre 90-130)

para comenzar el día sabiendo  
como está el nivel de su azúcar.



Antes de comer  
(entre 90-130)

para saber cuáles alimentos  
debe comer y en qué cantidad.



2 horas después de comer  
(menos de 180)

para saber cuáles alimentos  
le suben el azúcar.





## How often should I exercise?

At least 30 minutes 5 days a week.  
Do more if you can.

## What type of exercise is best?

Whatever you can enjoy without pain.  
Ask your doctor before starting an exercise program.



Walking



Dancing



Aerobics



Exercise While Sitting



Stationary Bike

## Follow a Meal Plan

Some foods contain carbohydrates. Those that are high in carbohydrates increase blood sugar levels. One serving is equal to 15 grams of carbohydrate. Some recommendations follow:

- Eat 2 to 4 servings of carbohydrate-rich foods every 4-5 hours.
- If your blood sugar is too high, eat fewer servings of these foods.
- Eat at least 3 meals a day.

### Foods high in carbohydrates and serving sizes:

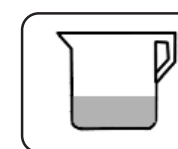
#### Grains & Beans



Beans  
1/2 Cup



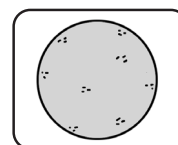
Lentils  
1/2 Cup



Rice  
1/3 Cup



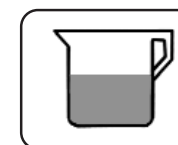
Pasta  
1/3 Cup



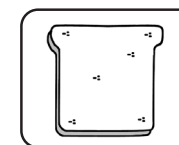
Tortilla  
1



Hot Cereal  
1/2 Cup



Cold Cereal  
Read food label



Bread  
1 regular slice



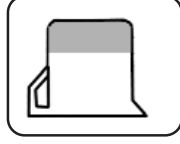
# Siga un plan de alimentación

Algunos alimentos contienen carbohidratos. Aquellos con muchos carbohidratos hacen que suba el nivel de azúcar en la sangre. Cada porción contiene 15 gramos de carbohidratos. Siga las siguientes recomendaciones:

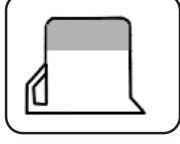
- Coma 2 a 4 porciones de carbohidratos en cada comida cada 4-5 horas.
- Si su nivel de azúcar está alto, coma menos porciones de estos alimentos.
- Coma al menos 3 comidas todos los días.

## Alimentos altos en carbohidratos y lo que mide una porción:

### Granos y frijoles



Pastas  
1/3 taza



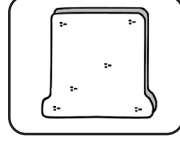
Arroz  
1/3 taza



Lentejas  
1/2 taza



Frijoles  
1/2 taza



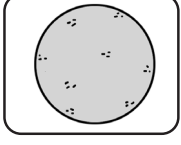
Pan 1 rebanada normal



Cereal seco  
Lea el envase



Cereal cocido  
1/2 taza



Tortilla  
1

## ¿Cuánto ejercicio debo hacer?

Por lo menos 30 minutos 5 días a la semana. Haga más si puede.

## ¿Cuál es el mejor ejercicio?

El que le guste y pueda hacer sin dolor. Hable con su doctor antes de comenzar un nuevo programa de ejercicio.



Caminar



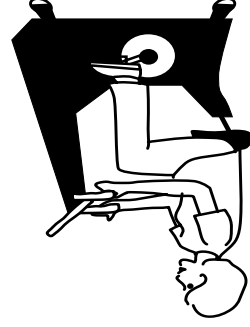
Bailar



Aeróbicos



Ejercicio mientras está sentado

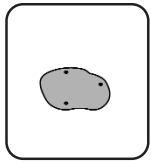


Bicicleta





## Starchy Vegetables



Potato  
1 small



Corn  
1/2 cup



Green Peas  
1/2 cup

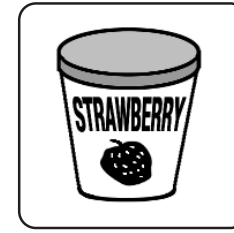


Sweet Potato  
1/3 cup

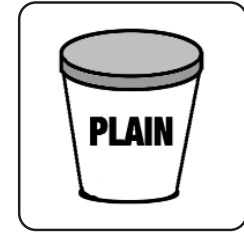
## Milk and Yogurt



Milk  
8 ounces

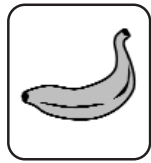


Yogurt  
flavored  
(read food label)



Yogurt  
unflavored  
6 ounces

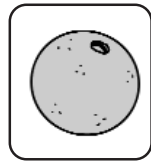
## Fruits and Fruit Juices



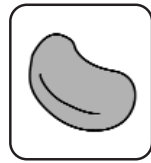
Banana  
1 small



Apple  
1 small



Orange  
1 small



Mango  
1/2 small



Papaya  
1 cup



Cantaloupe  
1/3 small



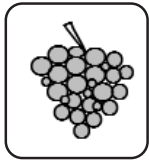
Watermelon  
1 cup



Fruit Cocktail  
1/2 cup



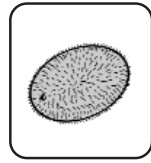
Strawberries  
4 big or  
6-7 small



Grapes  
15

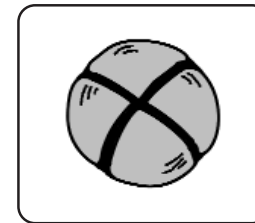


Fruit Juice  
4 ounces

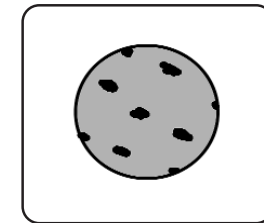


Kiwi  
1

## Sweets and Desserts



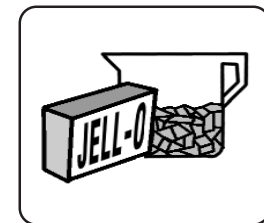
Mexican Sweet Bread  
1/4 piece



Cookie (read food label  
for total carbohydrates)



Ice Cream  
1/2 cup



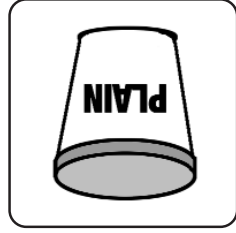
Gelatin  
1/2 cup

Note: 4 ounces is equal to 1/2 cup.





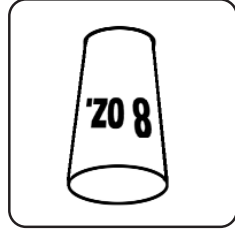
### Leche y yogur



Yogur natural sin fruta  
6 onzas

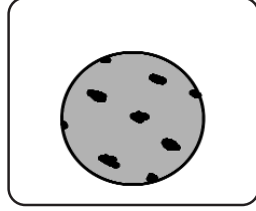


Yogur de sabores  
(lea el envase)

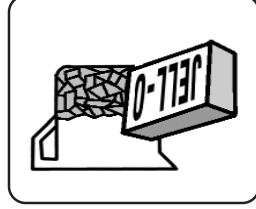


Leche  
8 onzas

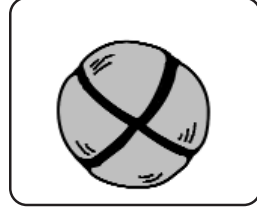
### Dulces y Postres



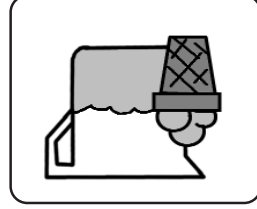
Galleta (lea el paquete para saber el total de carbohidratos)



Gelatina  
1/2 taza



Pan dulce  
1/4 de un pan



Helado  
1/2 taza

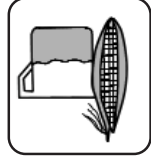
### Verduras con almidón



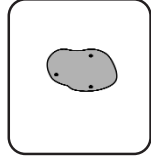
Camote/  
Papa dulce  
1/3 taza



Chicharos/  
Guisantes  
1/2 taza



Elote/ Maiz  
1/2 taza

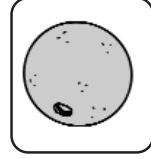


Papa  
1 pequeña

### Frutas y jugos de frutas



Mango  
1/2 pequeño



Naranja  
1 pequeña



Manzana  
1 pequeña



Plátano  
1 pequeño



Cóctel de frutas  
1/2 taza



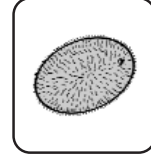
Sandia  
1 taza



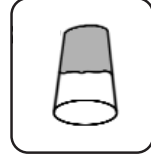
Melón  
1/3 pequeño



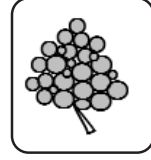
Papaya  
1 taza



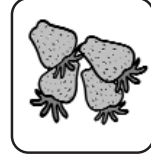
Kiwi  
1



Jugos de  
fruta  
4 onzas



Uvas  
15



Fresas  
4 grandes ó  
6-7 pequeñas

Nota: 4 onzas equivale a 1/2 taza.





# Take Care of Your Heart: Cholesterol

Causes of High Cholesterol



Lack of physical activity



Being overweight



Eating fatty foods

What can you do to reduce your cholesterol?



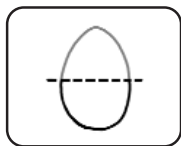
Eat less meats, butter, and cheese



Eat low fat foods or low fat substitutes



Eat oatmeal and beans more often



Eat fewer eggs



Bake or broil instead of frying

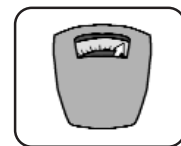


# Take Care of Your Heart: Blood Pressure

Causes of High Blood Pressure



Smoking



Overweight



Lack of physical activity



Alcohol



Too much salt

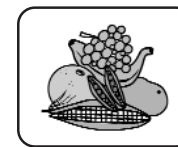
What can you change in your diet to lower your blood pressure?



Use less salt



Eat less processed and canned foods



Eat more vegetables and fresh food

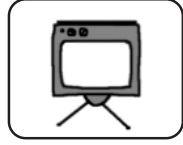


Consume low fat dairy products



# Cuide su corazón: Presión de la sangre

Causas de la presión alta



Falta de actividad física



Exceso de peso



Fumar



Exceso de sal

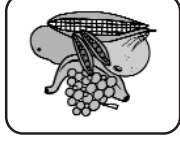


Tomar alcohol

¿Qué puede hacer para bajar la presión de la sangre?



Consumir productos lácteos bajos en grasa



Comer más verduras y alimentos frescos



Comer menos alimentos procesados y enlatados



Usar menos sal



# Cuide su corazón: Colesterol

Causas del colesterol alto



Falta de actividad física

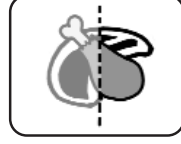


Exceso de peso



Dieta rica en grasa

¿Lo que usted puede hacer para bajar el colesterol?



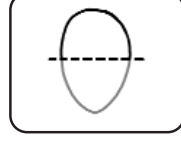
Comer menos carne, mantquilla y queso



Comer alimentos bajos en grasa



Comer avena y frijoles más frecuentemente



Comer menos huevos



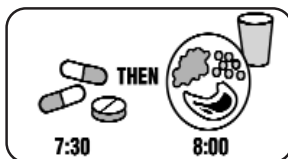
Cocinar los alimentos en el horno en vez de freírlos



## Take Your Medicine



Many people with diabetes take pills to control their blood sugar. Others inject insulin. The following guide tells you when to take your medicine.



### Glipizide

Take 30 minutes before meals.



### Glyburide

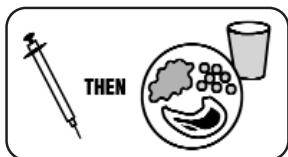
#### Metformin (Glucophage)

Take with meals.



### Actos, Avandia

Take at the same time every day.



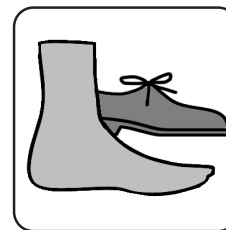
### Insulin

You need to know the kind of insulin and how it works in your body (fast- or slow-acting, or mix). Ask your doctor or diabetes educator how it works and when to take it.

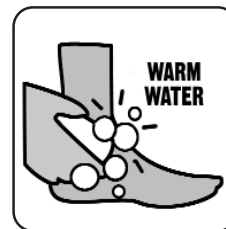
## Take Care of Your Feet



Here are some things you can do to take good care of your feet.



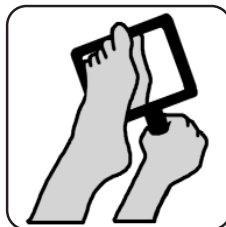
Take your shoes and socks off at each doctor visit. Ask the doctor to check your feet.



Wash your feet with warm water every day. Dry them well, especially between the toes.



Use a moisturizing lotion but not between the toes.



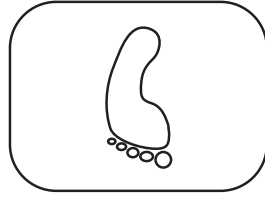
Check your feet daily for cuts, bruises, blisters, redness and swelling.







# Cuide sus pies



Algunas sugerencias para que usted pueda cuidarse bien los pies.

Cada vez que tenga cita con el doctor, quítese los zapatos y calcetines y pídale que le revise los pies.



Lave sus pies con agua tibia todos los días. Séquelos muy bien, especialmente entre los dedos.



Use crema para la piel. Pero no se la ponga entre los dedos del pie.



Diariamente busque cortadas, moretones y ampollas en los pies. También revise si están hinchados o rojos.

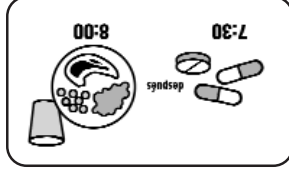


# Tome la medicina



Muchas personas con diabetes toman pastillas para controlar el nivel de azúcar en la sangre. Otras se inyectan insulina. Aquí tiene una guía para saber cuándo tomar la medicina.

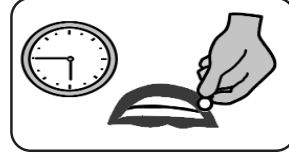
**Glipizide**  
Tómela antes de la comida.



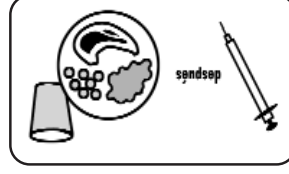
**Glyburide (Glucophage)**  
Tómela con la comida.



**Actos, Avandia**  
Tómela a la misma hora todos los días. No tiene que tomarse con una comida.



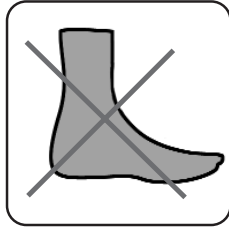
**Insulina**  
Necesita saber qué clase de insulina y cómo funciona en el cuerpo (si es de acción rápida, lenta, o una mezcla). Pregunte a su doctor o educador de salud cuándo debe usarla.





# Take Care of Your Feet

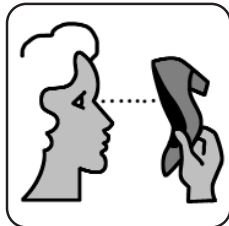
(continued)



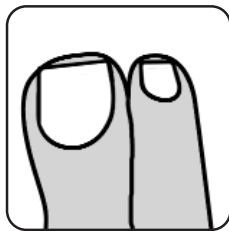
Never walk barefoot.



Wear shoes that fit well.



Check inside your shoes before putting them on. There may be something that can cut you.

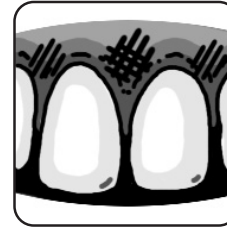


Cut your nails straight across as shown.

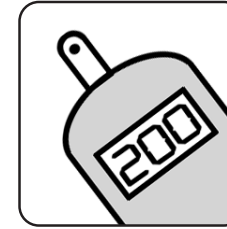


# Take Care of Your Teeth

Why is it important?



You can get gum infections. This can cause pain and lead to tooth loss.



Infections can increase your blood sugar.



High blood sugar increases bacteria in the mouth. This leads to dental decay.

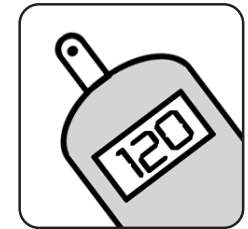
What should I do?



Use dental floss every day.



Brush 2 minutes or more, at least 2 times per day.



Keep blood sugar under good control.

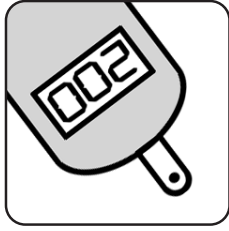


# Cuide sus dientes

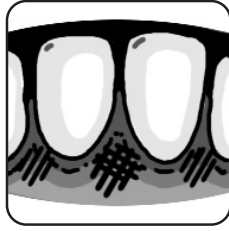
¿Por qué es importante?



Los niveles altos de azúcar en la sangre aumentan las bacterias en la boca. Eso lleva a caries dentales.



Las infecciones pueden aumentar su nivel de azúcar en la sangre.

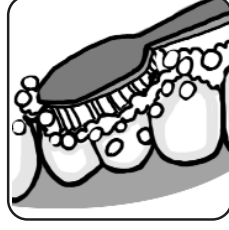


Puede adquirir infecciones de las encías. Esto puede causar dolor y conducir a la pérdida de sus dientes.

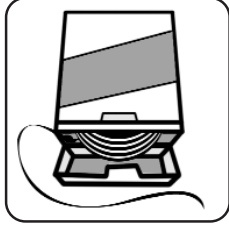
¿Qué debo hacer?



Mantenga el nivel de azúcar en la sangre bien controlado.



Lávese los dientes por 2 minutos o más, al menos 2 veces al día.

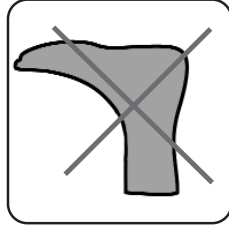


Use hilo dental todos los días.

# Cuide sus pies

(continuación)

Nunca camine descalzo.



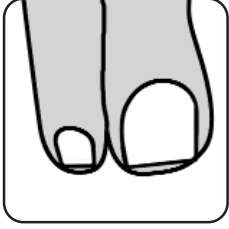
Use siempre zapatos cómodos que no le queden apretados.



Revise sus zapatos por dentro antes de ponérselos. Pueden tener algo que le lastime.



Córtese las uñas en línea recta, según este dibujo.





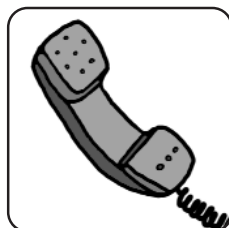
## Manage Stress

Diabetes can increase stress.  
Stress can increase your blood sugar.

What can I do?



Try to see things positively.



Talk to a friend or family.



Exercise.

## Depression

How do I know if I am depressed?

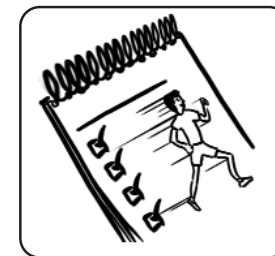
- During the past month, have you often been bothered by feeling down, depressed, or hopeless?
- During the past month, have you often been bothered by having little interest in doing things?



If you answered "yes" to either question, talk to your doctor.

## Create an Action Plan to Stay Healthy

An action plan gives you detailed steps to help manage your diabetes and help you stay healthy.



Your action plan should include:

- The specific action you are going to take.
- How often or how much time you will spend doing the specific action.
- When you will do the specific action.

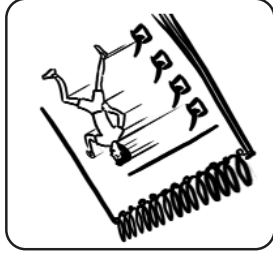
Your action plan should be:

- **Desirable** (Something you want to do to improve your diabetes)
- **Realistic** (Something you can do)
- **Specific** (Something very concrete)





# Haga un plan de acción para mantenerse sano



Un plan de acción contiene pasos concretos que usted podrá seguir para controlar su diabetes y ayudarle a mantenerse sano.

Su plan de acción debe incluir:

- **Desable** (Algo que usted quiere hacer para mejorar su diabetes)
- **Realista** (Algo que usted realmente pueda hacer)
- **Específico** (Algo concreto)

Su plan de acción debe ser:

- ¿Qué es lo que va a hacer exactamente?
- ¿Qué tan seguido o por cuánto tiempo lo va a hacer?
- ¿Cuándo lo hará?

# Maneje su estrés

La diabetes puede aumentar el estrés. El estrés puede aumentar el nivel de azúcar en la sangre.

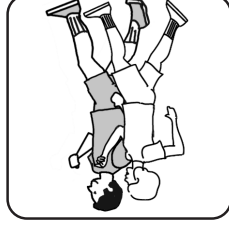
¿Qué puedo hacer?



Trate de ver las cosas de una manera positiva.



Hable con un amigo(a) o la familia.



Haga ejercicio.

## Depresión

¿Cómo se si estoy deprimido(a)?

- Durante los últimos 6 meses, ha experimentado con frecuencia desánimo, depresión, o desesperación?
- Durante los últimos 6 meses, ha experimentado con frecuencia poco interés o placer en actividades que solía disfrutar?



Si contestó "sí" a alguna de las preguntas anteriores, hable con su doctor.





# Create an Action Plan to Stay Healthy

(continued)

To develop your plan, ask yourself these questions:

What exactly am I going to do?

- I will walk.
- I will eat less.

How often or how much will I do?

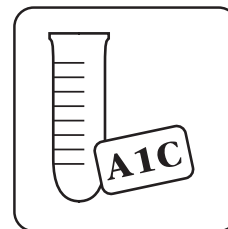
- I will walk 20 minutes.
- I will eat no more than 2 tortillas.

When am I going to do it?

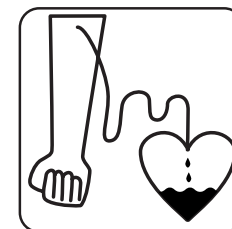
- I will walk 20 minutes in the morning after breakfast.
- I will eat no more than 2 tortillas every meal.

**Remember to ask yourself:  
What • How • When**

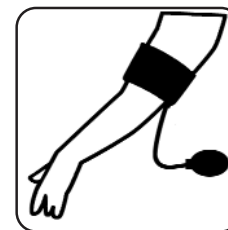
# Tests You Need



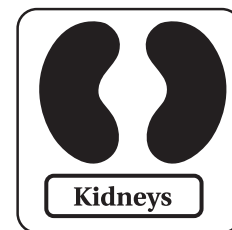
A1C



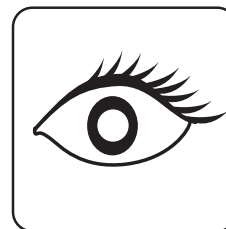
Blood cholesterol



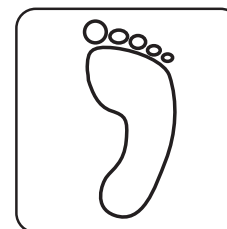
Blood Pressure



Microalbumin



Dilated  
Eye Exam



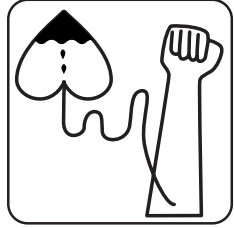
Foot Exam  
(monofilament)



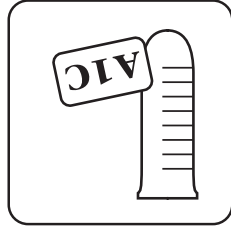
Dental  
Exam

Use the handy tear-off card in the middle of the brochure to keep track of your tests.

# Conozca sus exámenes



Coolesterol



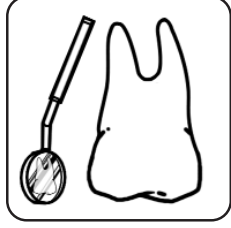
A1C



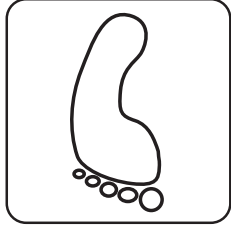
Proteína en  
la orina



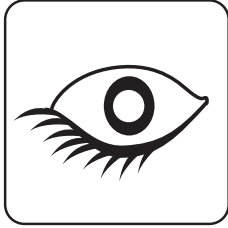
Presión de la  
sangre



Examen dental



Examen especial  
de los pies



Examen especial  
de los ojos

Use la tarjeta incluida con este folleto para mantenerse al día con sus exámenes.



# Haga un plan de acción para mantenerse sano

(continuación)

Para hacer el plan, pregúntese:

¿Qué exactamente es lo que voy a hacer?

- Voy a caminar.
- Voy a comer menos.

¿Qué tan seguido o por cuánto tiempo lo voy a hacer?

- Voy a caminar 20 minutos.
- Voy a comer no más de 2 tortillas.

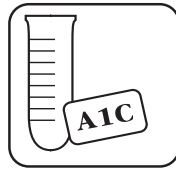
¿Cuándo lo voy a hacer?

- Caminare 20 minutos en la mañana después de desayunar.
- Comere un máximo de 2 tortillas en cada comida.

**Su plan de acción debe responder lo siguiente:**  
**Qué • Cómo • Cuando**



# A1C



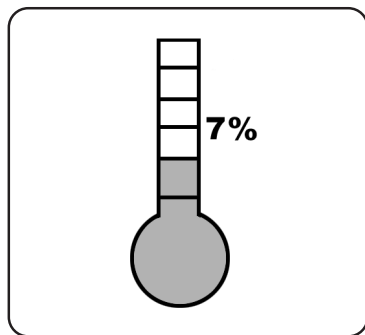
## What is the A1C?

The A1C test tells you how well your blood sugar control was during the last 3 months. It helps the doctor decide your treatment plan.

### How often do I need it?

At least twice a year, and sometimes more often.

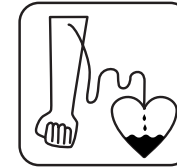
## What is a good A1C level?



More than 7% = Take Action

7% or less = Good

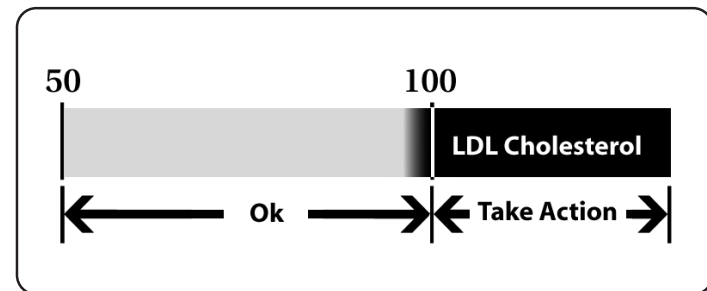
# Blood Cholesterol



## What is cholesterol?

It is a wax-like substance that blocks the flow of blood in your arteries. Bad cholesterol ( LDL cholesterol ) can lead to heart problems.

## What is a good level of LDL?



Less than 100  
OK

Over 100  
High

### How often do I need to check my LDL level?

Once a year

For more information see page 9.



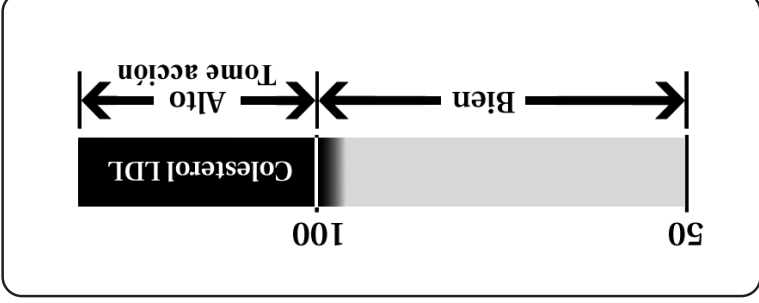


# El colesterol



¿Qué es el colesterol?  
Es una sustancia que corre por la sangre que tapa las venas y arterias. El colesterol "malo" (LDL) puede causar problemas del corazón.

¿Qué nivel de LDL es bueno?



¿Cada cuánto necesito revisarme el nivel de colesterol LDL?  
Una vez al año

Más información en la página 9.

# A1C

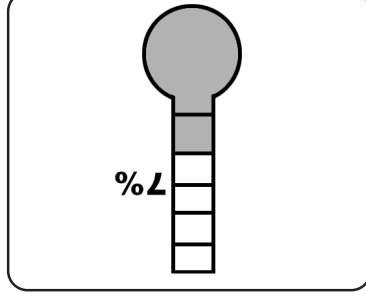


¿Qué es la A1C?  
Es un examen de la sangre que mide el nivel de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Así el doctor puede decidir cómo ayudarle.

¿Que tan seguido debo hacerlo?

Por lo menos 2 veces al año.

¿Qué resultado es bueno?



Más del 7% = Tome acción  
7% o menos = Bueno



Conozca sus exámenes

Conozca sus exámenes

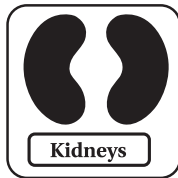


# Blood Pressure

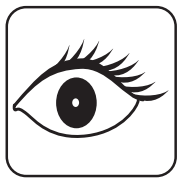


## Why is high blood pressure bad?

It can cause serious problems in the following organs:



Kidneys



Eyes



Heart

What is a good level for blood pressure?

Less than 130/80

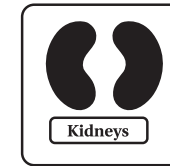
## What can I do if it is too high?



Take your blood pressure medicines as directed.

For more information see page 10.

# Microalbumin



## Why do I need this test?

It tells you how well your kidneys are working. It measures the amount of protein in the urine. Early detection helps prevent problems in the future.

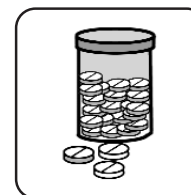
How often do I need it?

Once a year

## How can I keep my kidneys healthy?



Keep your blood sugar within healthy limits (see page 3).



Take blood pressure medicines prescribed by your doctor.



# Proteína en la orina



¿Por qué necesito este examen?

Los resultados muestran el nivel de proteína en la orina. Así el doctor puede saber si los riñones están afectados por la diabetes. Si el daño se detecta a tiempo, usted puede evitar serias complicaciones en el futuro.

¿Cada cuánto necesito este examen?

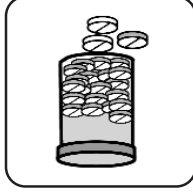
1 vez al año

¿Qué puedo hacer para evitar problemas en los riñones?

Mantenga un buen nivel de azúcar en la sangre (ver la página 3).



Tome la medicina para la presión como el doctor le indique.



# Presión de la sangre

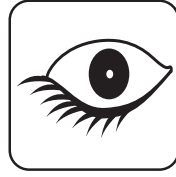


¿Por qué es malo tener la presión alta?

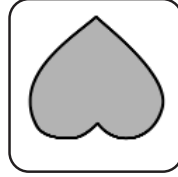
Porque puede causar graves problemas en los siguientes órganos:



Riñones



Ojos



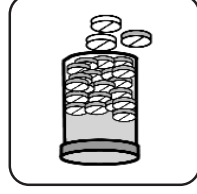
Corazón

¿Qué resultado es bueno?

Menos de 130/80

¿Qué hago si el resultado es más alto?

Tome la medicina como el doctor le indique.



Más información en la página 10.

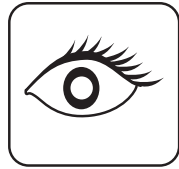


Conozca sus exámenes

Conozca sus exámenes

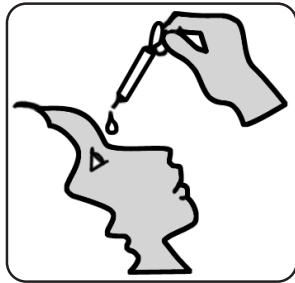


# Dilated Eye Exam



## What is the dilated eye exam?

The doctor puts drops in your eyes to dilate them. Your pupils become larger. The doctor can then look at the back of your eye for any changes.



## Why do I need this exam?

If the doctor find a problem, he or she can treat it to prevent further problems.

## How often do I need this exam?

Once a year

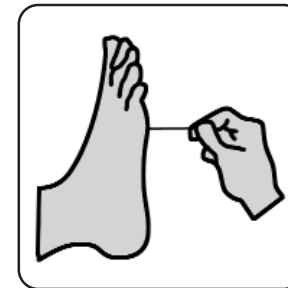
# Foot Exam

(Monofilament)



## What is this test?

The doctor or nurse touches your foot with a thin nylon filament. You tell the doctor if you feel it.



## Why do I need this?

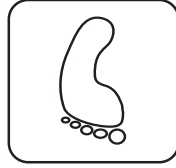
This test tells you if the nerves in your feet are healthy. If you do not feel the filament, the nurse or doctor will tell you how to avoid foot problems.

## How often do I need this?

Once a year

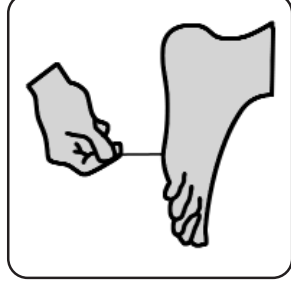


# Examen especial de los pies



? En qué consiste este examen?

El doctor le toca los pies con un palito de plástico y usted le dice si lo siente o no.



?Por qué necesito este examen?

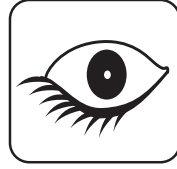
Este examen muestra si los nervios en los pies están bien. Si usted no siente el palito, la enfermera o el doctor le dirá cómo evitar problemas con los pies.

?Cada cuánto lo necesito?

1 vez al año

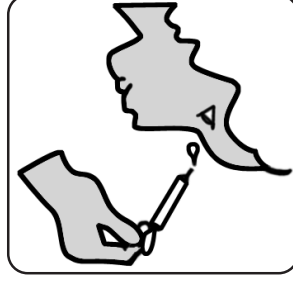


# Examen especial de los ojos



?En qué consiste este examen?

El doctor le pone unas gotas en los ojos para agrandar la pupila del ojo. Luego con una luz le examina el fondo de los ojos en busca de cambios.



?Por qué necesito este examen?

Si el doctor encuentra algún problema, lo puede tratar en ese momento y evitar otros problemas en el futuro.

?Cada cuánto lo necesito?

1 vez al año



# Dental Exam



The dentist looks at your teeth, gums and mouth to see if you have any problems. If you do, the problems are corrected. Even if you use false teeth, you still need an exam.

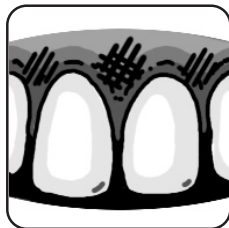
How often do I need this exam?

2 times a year

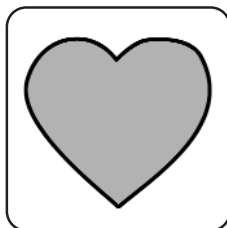
Why do I need this exam?



Healthy teeth and gums are needed to eat without having pain.



Gum disease can increase blood sugar.

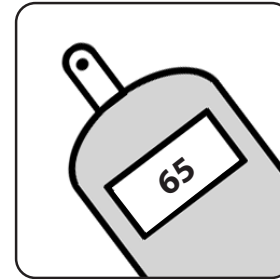


Gum disease can cause heart problems.

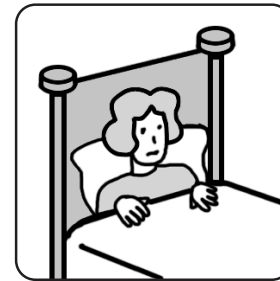


# Emergency Care

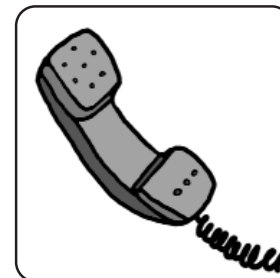
This section contains emergency care for the following areas:



Low Blood Sugar



Sick Days



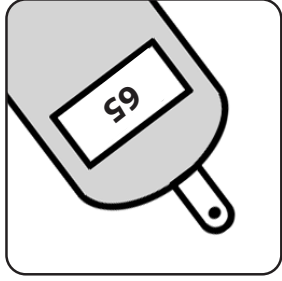
When to Get Help



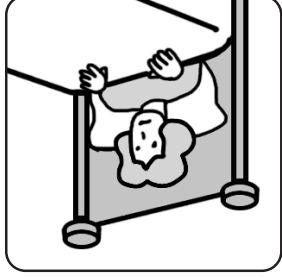
# ¿Qué hacer en caso de emergencia?

Esta sección contiene información sobre:

Un nivel muy bajo de azúcar en la sangre



Días de enfermedad



Cuando se debe llamar al doctor



# Examen dental



El dentista evalúa en su boca los dientes y encías, para ver si existe un problema que pueda corregirse a tiempo. Aunque tenga placas, usted necesita este examen.

¿Qué tan frecuente necesita este examen?

2 veces al año

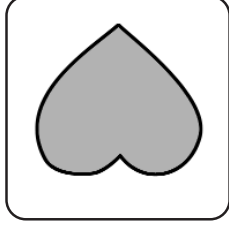
¿Por qué necesito este examen?



Usted necesita tener dientes y encías saludables para comer sin tener dolor.



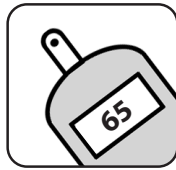
Las enfermedades de la encías pueden aumentar el nivel de azúcar en la sangre.



También pueden causar problemas en su corazón.



# Low Blood Sugar



Low blood sugar can cause some of the following symptoms:



Dizziness



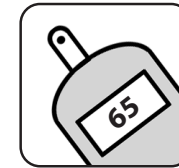
Sweating



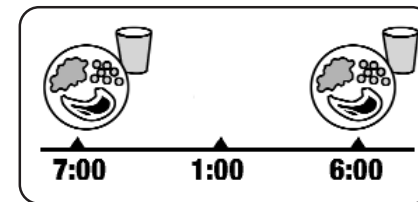
Shaking

# Low Blood Sugar

(continued)



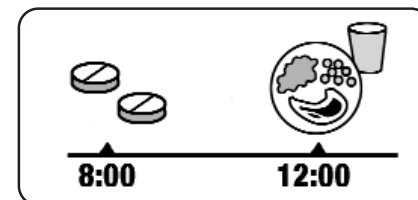
What are the causes?



Skipping meals.



Long periods of exercise with no snack.



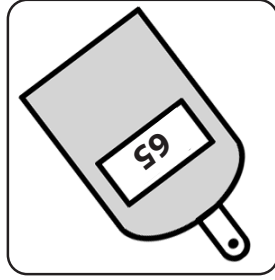
Delaying meals too long after taking diabetes medicine.







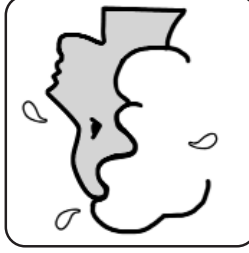
## Un nivel bajo de azúcar



Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede causar:



Mareos



Sudores



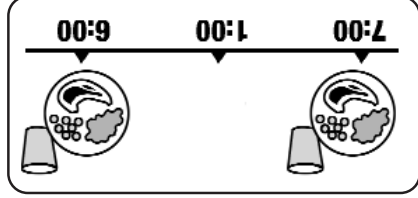
Temblores

## Un nivel bajo de azúcar

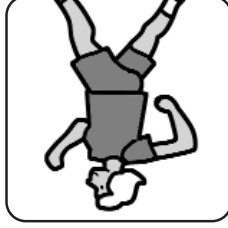
(continuación)



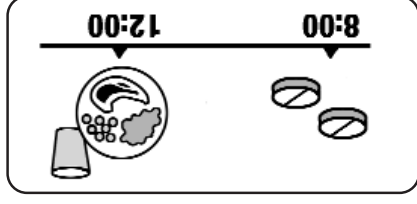
¿Cuáles son las causas?



Aguantar mucho tiempo sin comer.



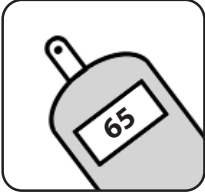

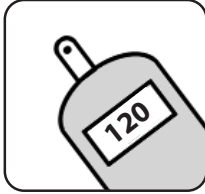


Hacer ejercicio por mucho tiempo sin comer nada.



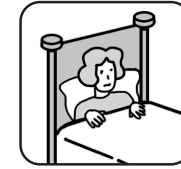
Dejar pasar mucho tiempo sin comer después de tomar la medicina o darse la inyección de insulina.



## What should I do if I have symptoms of low blood sugar?

-  Measure your blood sugar level.
-  If blood sugar is under 70, drink 4 ounces of fruit juice or 4 ounces of regular soda.
-  Wait 15-20 minutes and measure blood sugar again.
-  If you do not plan to eat in the next 1-2 hours, eat a snack.
-  Eat your meals on time.

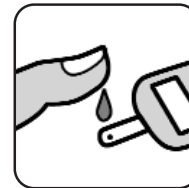
## Sick Days



When you are sick, your blood sugar may rise more than usual.



Continue taking your diabetes medicine as usual.



Measure your blood sugar more often (every 2-4 hours if it is higher than normal).

Eat the usual amounts of food at the usual times.



To avoid dehydration, drink at least 8 ounces of calorie-free fluids (water, broth, diet soda) every hour.



# Días de enfermedad



Cuando usted está enfermo, puede subir más el azúcar en la sangre.

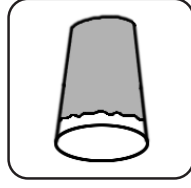


Siga usando la medicina para la diabetes igual que antes.



Revise más seguido el nivel de azúcar en la sangre (cada 2 a 4 horas si tiene el azúcar alto).

Coma siempre la misma cantidad de alimentos y siempre a la misma hora.



Tomar por lo menos 8 onzas de líquido sin calorías (agua, consomé, soda de dieta) cada hora. El cuerpo necesita líquidos.



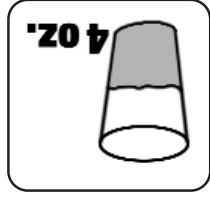
En caso de emergencia

¿Qué hago si tengo el nivel de azúcar muy bajo?



1

Revise el nivel de azúcar en la sangre.



2

Si resulta menos de 70, tome 4 onzas de jugo de fruta o 4 onzas de soda normal (no la de dieta).



3

Espere de 15 a 20 minutos y revise el nivel de azúcar otra vez.



4

Si tiene que esperar de 1 a 2 horas para comer, coma un bocadillo o botana.



5

Coma a las mismas horas cada día.



En caso de emergencia

# Sick Days

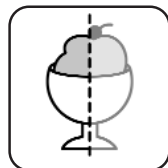
(continued)

If you can't eat as usual because of nausea and vomiting, drink liquids or eat foods with carbohydrates (1 serving every 1-2 hours).

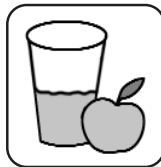
You can try these foods:



Gelatin  
(1/2 cup)



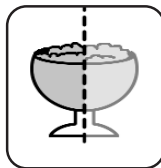
Ice cream  
(1/2 cup)



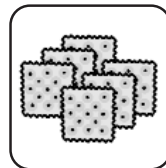
Fruit Juice  
(4 ounces)



Gatorade™  
(1 cup)



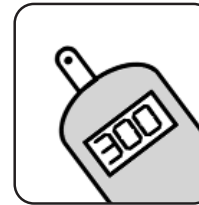
Pudding  
(1/2 cup)



6 saltines

Look on pages 6, 7, and 8 for other foods with carbohydrates.

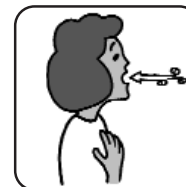
# When Should I Call the Doctor?



If your blood sugar is much higher than usual for more than two days.



If you are vomiting for more than 8 hours and cannot hold down fluids.



If you have difficulty breathing.



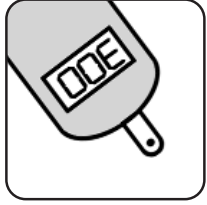
If you have diarrhea for more than 8 hours and cannot hold down fluids.

Or if something worries you.



# ¿Cuándo es hora de llamar al doctor?

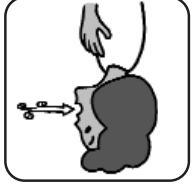
Si el nivel de azúcar en la sangre sube a más de 300 por más de dos días.



Si vomita por más de 8 horas y no puede retener líquidos.



Si no puede respirar bien.



Si tiene diarrea por más de 8 horas y no puede retener líquidos.



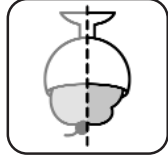
O si hay algo que le preocupa.

# Días de enfermedad

(continuación)

Si tiene vómitos o náuseas y no puede comer bien, beba líquidos o coma una porción de estos alimentos ricos en carbohidratos cada 1 ó 2 horas.

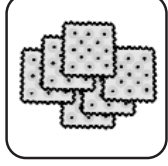
Ejemplos de alimentos:



Helado  
(1/2 taza)



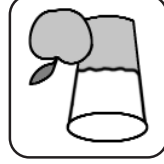
Gatorade™  
(1 taza)



6 saltines



Gelatina  
(1/2 taza)



Jugo de fruta  
(4 onzas)



Pudin  
(1/2 taza)

Para ver otros alimentos ricos en carbohidratos, regrese a las páginas 6, 7, y 8.



En caso de emergencia



En caso de emergencia

# Questions to Ask My Doctor

## The ABC's of diabetes care:








- A. How is my **A**1C? When do I need the test again?
- B. How is my **B**lood pressure?
- C. How is my **C**holesterol?

For questions A, B, C, ask: What are my target numbers?

## Other important questions:

- 1. Will you check my feet today?
- 2. Do I need my eye exam?
- 3. Where can I attend diabetes education classes?

# My Results

Lab Test	Result	Date	Due/Target
 A1C			2 times a year/ 7% or less
 LDL - Cholesterol			1 time a year/ Less than 100
 Blood Pressure			Every visit/ Less than 130/80
 Microalbumin			1 time a year
 Dilated Eye Exam			1 time a year
 Foot Exam			1 time a year
 Dental Exam			2 times a year

Visit [www.lumetra.com/diabetesandlatinos](http://www.lumetra.com/diabetesandlatinos) to print another copy to keep in your wallet.

# Mis resultados

Examen	Resultado	Fecha	Cada cuando/ Mejor nivel
A1C			2 veces al año/ 7% o menos
Colesterol - LDL			1 vez al año/ Menos de 100
Presión de la sangre			En cada visita/ Menos de 130/80
Proteína en la orina			1 vez al año
Examen especial de los ojos			1 vez al año
Examen de los pies			1 vez al año
Examen de los dientes			2 veces al año

Para obtener una copia electrónica de esta tarjeta de bolsillo, visite Viva la Vida en el internet: [www.lumetra.com/diabetesandlatinos](http://www.lumetra.com/diabetesandlatinos)

# Preguntas a mi doctor

## El ABC del cuidado de la diabetes:

**A.** ¿Cuál es mi nivel de A1C? ¿Cuándo necesito repetir el examen?

**B.** ¿Cuál es mi presión de la sangre?

**C.** ¿Cuál es mi nivel de colesterol?

Para las preguntas A, B y C pregunte:

¿Cuál es el mejor nivel para mí?

## Otras preguntas importantes:

1. ¿Me va a revisar los pies hoy?

2. ¿Necesito el examen de los ojos?

3. ¿Dónde puedo tomar clases sobre la diabetes?