

Complications

The cost of high blood sugars

Complicaciones

El costo de azucar alta

Kidneys

Riñones

- Kidney Failure
- End Stage Renal Disease
- Insuficiencia renal
- Última etapa de la enfermedad renal



Heart and Blood vessel problems

Problemas del corazón y los vasos sanguíneos

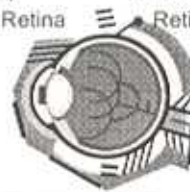
- High blood pressure
- Heart attack
- Stroke
- Blood vessel problems
- Presión arterial alta
- Infarto al miocardio
- Ataque cardíaco
- Problemas en los vasos sanguíneos



Problems of the eye

Problemas de la vista

- Glaucoma
- Cataracts
- Retinopathy
- Detached Retina
- Glaucoma
- Cataratas
- Retinopatía
- Retina aislada



Mouth teeth and gum problems

Problemas en la boca, dientes y encías

- Plaque
- Gingivitis
- Periodontitis
- Dry mouth
- Placa
- Gingivitis
- Periodontitis
- Boca seca



Nerve Damage

Daños en los nervios

- Pain, burning, tingling and loss of feeling in feet
- Problems swallowing
- Impotence
- Constipation or diarrhea
- Dolor, ardor, hormigueo y pérdida de sensibilidad en su pies
- Problemas al tragar
- Impotencia
- Estreñimiento y diarrea

Infections Infecciones

- High blood sugar makes infections hard to treat
- Infections and ulcers of the feet
- Yeast infections
- Amputation
- Boils
- El azúcar alto en la sangre dificulta la sanación de las infecciones
- Infecciones y úlceras del pie
- Candidiasis
- Furúnculos
- Ampollas



Complications of Diabetes

Hyperglycemia Can Cause Serious Long-Term Problems



Complicaciones de la diabetes

Las complicaciones del diabetes se le dan cuando el azúcar en su sangre permanece alto durante un período de tiempo largo.



To decrease complications

- Control blood sugars
- Control blood pressure
- Lose weight if overweight
- Quit smoking
- Exercise
- Brush and floss teeth
- See your provider regularly
- Controlar el azúcar en la sangre
- Controlar la presión arterial alta
- Perder peso, si tiene exceso
- Dejar de fumar
- Hacer ejercicio
- Cepillar los dientes
- Consulte a su proveedor de servicios para la salud regularmente

Diabetes Education Educación de la Diabetes

Take Action
A Diabetes Self-management Program
Tome Acción
Una Programa para el Auto-control de la Diabetes

Why Diabetes Education? ¿Porqué Educación de Diabetes?

- Diabetes is a self-managed disease. Every day the person with diabetes makes decisions as to how to take care of their diabetes
- Diabetes es una enfermedad auto-controlable. Cada día la persona con diabetes hace decisiones de como cuidar de su diabetes.
- You need information to make good decisions.
- Usted necesita información para poder hacer buenas decisiones.

What will You learn?

- What diabetes is
- About high and low blood sugar
- Why you should check your blood sugar
- About complications and what you can do to decrease your risk
- What to do when you are sick
- How to handle anger, denial and depression
- How to cope with stress
- About medication
- Exercise
- Nutrition
 - Meal planning
 - Exchange lists
 - Portion size
 - Label reading

Que aprenderá?

- Lo que es la diabetes
- Acerca de el azúcar alto y bajo
- Porqué debe de examinarse el azúcar en su sangre
- Acerca de complicaciones y que hacer para disminuir riesgos
- Que hacer cuando esta enfermo
- Como manejar el coraje, el negamiento y depresión
- Como acoplarse al estrés
- Acerca de la medicina
- Ejercicio
- Nutrición
 - Planeamiento de sus comidas
 - Intercambio de listas
 - Tamaño no por porción
 - Leer etiquetas

What Happens when you eat? ¿Que pasa cuando come?



You eat food with carbohydrates
Usted come con carbohidratos



The food with carbohydrates become sugar or glucose

Los comidas con carbohidratos se convierten en azúcar o glucosa

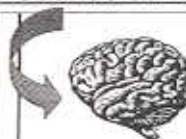


Your blood sugar goes up

El azúcar en sangre sube



When your blood sugar is high Cuando su azúcar es alta



The brain tells the pancreas to send INSULIN
Su cerebro le dice a su pancreas que mande INSULINA



Pancreas



Problems that cause high blood sugar

Problemas que causan que el azúcar en su sangre sea alta

#1. The leaky liver sends out too much sugar

1. Un hígado que gotea manda mucha azúcar



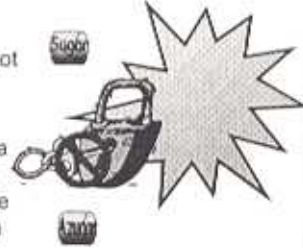
#2 The pancreas cannot make enough insulin

#2 El pancreas no puede producir suficiente insulina



#3 The lock on the cell is broken & the insulin can not get the sugar in the cell

#3 El candado en la célula se quiebra y la insulina no puede llevar el azúcar a la célula



Nutrition

Nutrición

Labels

Nutrition Facts	
Serving size 1 cup	
Serving per container 9	
Amount per serving	
Calories 100	Calories from fat 15
Total Fat 1.5 g	3 grams of fat in 1 serving
Saturated Fat 0 g	
Cholesterol 0 g	
Sodium 240 mg	
Total Carbohydrates 19 g	
Dietary Fiber 2 g	

1 serving listed on the label may not be 1 serving on the dietary meal plan.

You should have 2400 mg or less of sodium a day. If you have high blood pressure, you should have less than 1000 mg a day.

Etiqueta

Nutrition Facts	
Serving size 1 cup	
Serving per container 9	
Amount per serving	
Calories 100	Calories from fat 15
Total Fat 1.5 g	En un tipo de alimento una porción de grasa es de cinco gramos de grasa total.
Saturated Fat 0 g	
Cholesterol 0 g	
Sodium 240 mg	
Total Carbohydrates 19 g	
Dietary Fiber 2 g	

Aquí indica que la porción es una taza.

Debe haber al menos 1000 mg de sodio al día o menos, su proveedor puede indicarle que ingiera 500 mg o 1000 mg al día, si tiene la presión arterial alta.

Visualize your portion size Visualice el tamaño de su porción

- Three ounces of meat is the size of a deck of cards
- One cup of pasta is the size of a tennis ball
- One ounce of cheese is the size of four dice
- Tres onzas de carne es del tamaño de un mazo de cartas
- Una taza de pasta es del tamaño de una pelota de tenis
- Una onza de queso es del tamaño de cuatro dados

Carbohidratos

Panes y almidón <ul style="list-style-type: none"> • Cereal • Arroz • Pasta • Tortilla • Galletas de sal • Pan • Frijoles 	Vegetales con almidón <ul style="list-style-type: none"> • Patatas blancas • Batatas • Guisantes • Maíz • Habas 
Frutas <ul style="list-style-type: none"> • Manzana pequeña • Melón • Pera • 1/2 banana • 15 uvas pequeñas • Naranja pequeña 	Leche <ul style="list-style-type: none"> • 8 onzas de leche • 8 onzas de yogur sin grasa 

Carbohydrates

Starchy Vegetables <ul style="list-style-type: none"> • Sweet potatoes • White potatoes • Peas • Corn • Lima beans 	Breads and starch <ul style="list-style-type: none"> • Cereal • Rice • Pasta • Tortilla • Crackers 
Fruits <ul style="list-style-type: none"> • Small apple • Cantaloupe • Pear • 1/2 banana • 15 small grapes 	Milk <ul style="list-style-type: none"> • 8 ounce milk • 8 ounce lite yogurt 

Meat Carne

- You should have two 3 ounce servings a day plus one ounce for breakfast
- Protein that is equal to one ounce of meat
 - 2 Tbsp peanut butter
 - 1 egg
 - 1 ounce cheese
 - 1/2 cup cottage cheese
 - 1 hot dog
- Debe consumir dos porciones de tres onzas de proteína al día más una onza para el desayuno
- Proteínas que son iguales a una onza de carne
 - 2 cucharadas de mantequilla de maní
 - 1 huevo
 - 1 onza de queso
 - 1/2 taza queso cottage
 - 1 perro caliente

Fat Grasa

- A serving of fat is 5 grams
- Sample serving size
 - 1/8 avocado
 - 1 teaspoon margarine
 - 5 large olives
 - 2 teaspoons of salad dressing
- Una porción es igual a cinco gramos de grasa
- Ejemplos de porciones
 - 1/8 de aguacate
 - 1 cucharadita de margarina
 - 5 aceitunas grandes
 - 2 cucharaditas de aderezo para ensalada

1800 Calories 1800 Calorias

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Breakfast <ul style="list-style-type: none"> • Carbohydrates 4 • Meat 1 oz • Fat 2 • Lunch <ul style="list-style-type: none"> • Carbohydrates 4 • Meat 3 ounces • Fat 1 • Vegetables 1 or 2 • Dinner <ul style="list-style-type: none"> • Carbohydrates 4 • Meat 3 ounces • Fat 2 • Vegetables 1 or 2 • Snack <ul style="list-style-type: none"> • Carbohydrates 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos 4 • Carne 1 oz • Grasa 2 • Almuerzo <ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos 4 • Carne 3 oz • Grasa 1 • Vegetales 1 o 2 • Cena <ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos 4 • Carne 3 oz • Grasa 2 • Vegetales 1 o 2 • Bocado <ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos 2 |
|---|---|

Hidden Sugar

- Sugar free means food does not contain white refined sugar but is sweetened with other products that add carbohydrates.
- Brown sugar
- Corn syrup
- Molasses
- Glucose
- Lactose
- Malt syrup
- Sorbitol
- Raw sugar
- Honey
- Sugar alcohol
- Fructose
- Dextrose
- Dextrin
- Mannitol

Azúcar Oculto

- Sin azúcar significa que los alimentos no contienen azúcar blanca y refinada pero se endulzan con otros productos que agregan carbohidratos.
- Azúcar morena
- Jarabe de maíz
- Melaza
- Glucosa
- Lactosa
- Jarabe de malta
- Sorbitol
- Azúcar sin refinar
- Miel
- Alcohol de azúcar
- Fructosa
- Dextrosa
- Dextrina
- Mannitol

Two regular cookies = three sugar-free cookies
 Dos galletas regulares = tres galletas sin azúcar



Both servings contain 15 grams of carbohydrates

Ambas porciones contienen 15 gramos de carbohidratos

Vegetables

- Vegetables are low carbohydrate foods.
- Serving size is 1 cup raw and ½ cup cooked

Vegetales

- Los vegetales son alimentos con pocos carbohidratos
- Una taza de vegetales crudos o ½ taza de vegetales cocidos forman una porción

Exercise

Ejercicio

Benefits of exercise

- ↓ Blood sugar goes down
- ↓ Blood pressure goes down
- ↓ Lowers cholesterol
- ↓ Helps with weight loss
- ↓ Decreases stress
- ↓ Decreases risk of heart attack and stroke
- ↑ Increases energy level

Beneficios del ejercicio

- ↓ El ejercicio hace que disminuya el nivel de azúcar en su sangre
- ↓ Ayuda mantener baja su presión sanguínea
- ↓ Ayuda a disminuir su colesterol
- ↓ El ejercicio le ayuda a bajar de peso
- ↓ El ejercicio puede ayudar a disminuir el estrés
- ↓ Evita enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos
- ↑ Aumenta su nivel de energía

Light exercise



Gardening
Jardineria



Walking
Caminar



Light
housework
Trabajo leve
en el hogar

Moderate exercise



Dancing
Ballar



Bowling
Boliche



Slow cycling
Ciclismo
lento

Vigorous exercise



Jogging
Trotar



Swimming
Nadar



Aerobics
Aerobicos

- All exercise is activity, **BUT**
Not all activity is Exercise
- Todo el ejercicio es actividad,
PERO no toda la actividad es ejercicio

What you need to get started

- A Positive Attitude
- Shoes that fit well, tennis shoes or walking shoes
- Cotton socks that are not tight around the top
- Comfortable clothing
- Sunscreen and insect repellent
- Water
- Quick sugar
- Diabetes ID

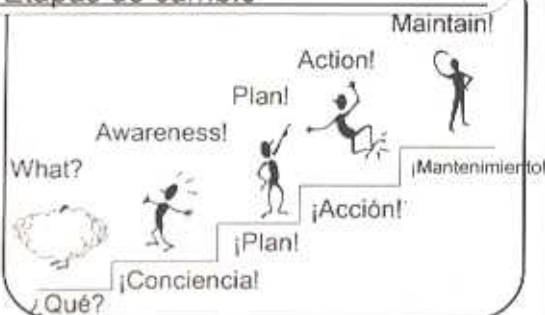
Qué necesita para empezar:

- Una actitud Positiva
- Zapatos que ajusten bien, tenis o para caminar
- Calcetines de algodón no muy apretados en la parte superior
- Ropa cómoda
- Filtro solar y repelente para insectos si va a salir
- Agua
- Fuente rápida de azúcar
- Identificación

Self-Management of Diabetes

De autocontrol de la diabetes

Stages of change Etapas de cambio



Self-Management Skills Habilidades sobre autocontrol

1. Skills you need to deal with the illness

- When you have diabetes there are many things you must do to manage and control your blood sugar
- 1. Habilidades que necesita para tratar la enfermedad
 - Cuando tiene diabetes, hay muchas tareas que debe hacer para manejar y controlar su azúcar en la sangre.

Self-Management Skills Habilidades sobre autocontrol

2. Skills you need to continue a normal life

- You may need to learn new skills or make changes in your daily routine to continue to do the things you need and want to do.
- 2. Habilidades con las que tiene que continuar para vivir una vida normal
 - Es posible que tenga que aprender nuevas habilidades o hacer cambios en su rutina diaria para continuar haciendo las que necesita hacer y las cosas que disfruta hacer.

Self-Management Skills Habilidades sobre autocontrol

3. Skills you need to deal with emotions

- With any chronic illness come many emotions – anger, denial, frustration and depression.
- 3. Habilidades que necesita para tratar las emociones
 - Con cualquier enfermedad crónica surgen varias emociones – ira, rechazo, frustración y depresión.

Steps to an Action Plan

- Step 1
 - Decide what you will do
- Step 2
 - Write your steps as a behavior
- Step 3
 - How confident or sure am I that I can follow my plan

Pasos para un Plan de Acción

- Paso 1
 - Decida qué hará
- Paso 2
 - Escriba sus pasos como conductas
- Paso 3
 - Pregúntese cuán seguro se siente para seguir su plan de acción

If your answer is 7 or above, Congratulations!
Si su respuesta es siete o superior, ¡felicidades!

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totally unsure

Totally sure

Completamente inseguro Completamente seguro

- | | |
|---|---|
| • Step 4 | • Paso 4 |
| • Who can help you with your plan? | • ¿Quién puede ayudarle con su plan? |
| • Step 5 | • Paso 5 |
| • What barriers could keep you from doing your plan | • ¿Qué barreras le impedirían ponerse en acción |
| • Step 6 | • Paso 6 |
| • Monitor or chart your progress | • Supervise o grafique su progreso |

My Action Plan Mi Plan de Acción

This week I will:

Esta semana haré:

_____ What

_____ Qué

_____ How

_____ Cuánto

much

_____ Cuando

_____ When

_____ Con qué

_____ How

frecuencia

often

Coping with Diabetes

Cómo lidar con la diabetes

Some symptoms of Stress

- High blood sugar
- High blood pressure
- Increased heart rate
- Depression
- Fatigue
- Insomnia
- Headaches
- Anxiety
- Upset stomach
- Constipation or diarrhea
- Weight gain or loss
- Back and neck pain

Algunas señales de Estrés

- Presión sanguínea alta
- Azúcar alta en la sangre
- Depresión
- Fatiga
- Insomnio
- Dolores de cabeza
- Molestias estomacales
- Estreñimiento o diarrea
- Aumento o reducción de peso

Healthy ways to cope with your stress

- Learn early signs of when you feel stressed
- If you can not avoid the things that cause stress then change how you react to them
- Avoid unhealthy coping habits
- Try positive coping habits

Maneras saludables para lidar con el estrés

- Conozca las señales prematuras de cuando se siente estresado.
- Si no puede evitar las cosas que le ocasionan estrés entonces cambie cómo reacciona ante ellas.
- Evite los hábitos poco saludables para resolver las cosas
- Intente los hábitos positivas de lidar con las cosas

Unhealthy coping habits

Los Hábitos poco saludables para resolver las cosas

- Caffeine
- Alcohol
- Nicotine
- Poor diet
- Cafeína
- Alcohol
- Nicotina
- Dieta inadecuada

Ways to decrease stress Formas de disminuir el estrés

- Relaxation training
- Stretching
- Deep breathing
- Light candles
- Entrenamiento de relajación
- Estiramiento
- Respiración profunda
- Encienda velas

Coping with diabetes Cómo lidiar con la diabetes

- Your emotions may be getting in the way of following your diabetes plan
- Three common culprits are denial, depression and anger
- Sus emociones pueden estar impidiendo que siga su plan de diabetes. ¿Qué debe hacer para volver a la normalidad? Aprenda a identificar estos sentimientos y qué hacer cuando le invadan.
- Los culpables son la negación, la depresión y la ira.