

# MI SALUD ES MI TESORO

MIGRANT CLINICIANS NETWORK

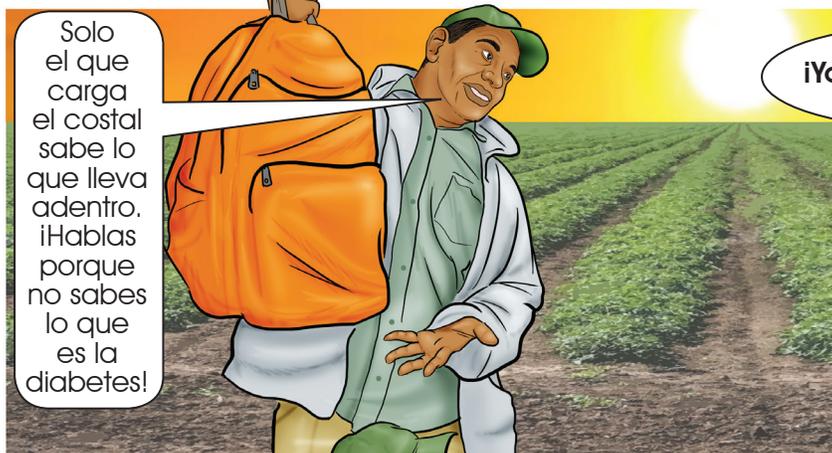


*LUNA GUÍA PARA VIVIR BIEN  
CON DIABETES*



Publicación financiada por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (HHS) como parte de una subvención de \$1,074,709.00 con 0% financiamiento de fuentes no gubernamentales. Los contenidos son del autor (es) y no representan necesariamente opiniones oficiales ni el respaldo de HRSA, HHS o el gobierno de EE.UU. Para obtener más información visite [HRSA.gov](https://www.hrsa.gov).

Contenido: Alma Galván, Jillian Hopewell,  
Claire Hutkins Seda, Giovanni López-Quezada,  
Martha Alvarado, Salvador Sáenz  
Arte y diseño: Salvador Sáenz, Asistente de arte  
y portada: Uriel Sáenz. Migrant Clinicians Network 2020



Empecemos por la causa de muchos de nuestros males: **la comida que escogemos.**



Una comida ideal es rica en vegetales y granos integrales y baja en grasas y calorías.  
Usted decide que alimentos pone en su plato.

**BEBIDAS SIN AZÚCAR**



**FRUTAS**



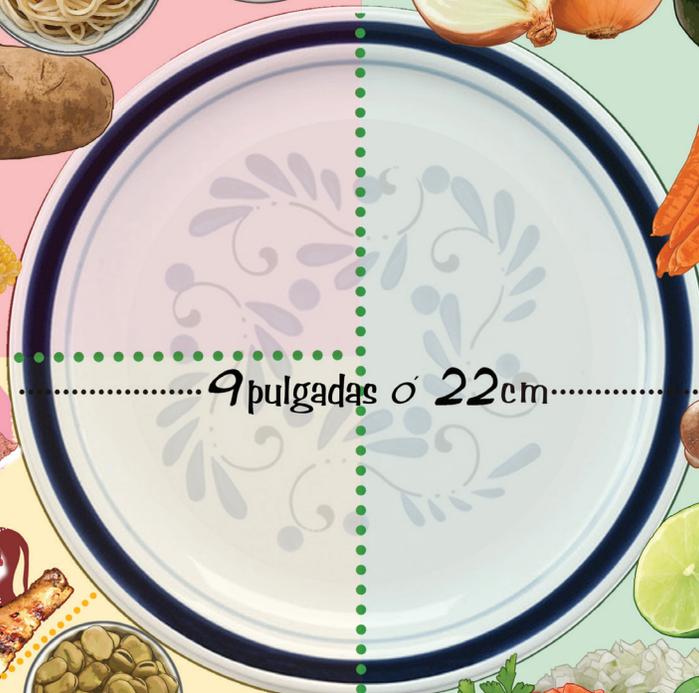
**GRANOS Y VEGETALES CON ALMIDÓN**



**VEGETALES**



**PROTEÍNAS**



**BOTANAS O BOCADILLOS**



# ALIMENTOS RECOMENDADOS

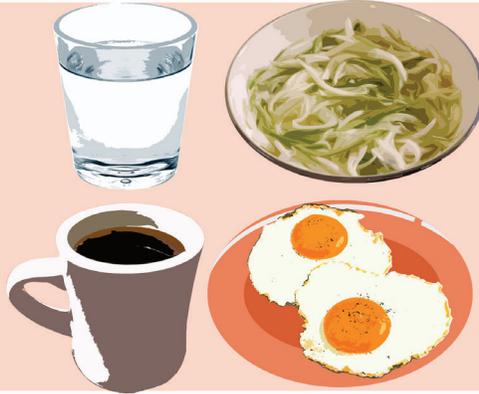
La Asociación Americana de Diabetes recomienda una dieta baja en grasas y carbohidratos. Usted decide si sigue una dieta regular o basada en plantas, sin carne, huevos, lácteos como leche o mantequilla, ni aceite. Ambas pueden mejorar su salud cuando son bajas en grasas y carbohidratos, porque son más saludables y reducen sus niveles de azúcar en sangre.

## REGULARES

Coma porciones pequeñas y a la hora indicada, evite comer de más y saltarse las comidas. Se pueden comer de 8 a 10 porciones durante el día.

DESAYUNO

1 o 2 huevos, chiles poblanos asados con cebolla, café y agua.



MERIENDA

Zanahorias, pepinos y jícama con limón y chile en polvo.



ALMUERZO

2 rebanadas de queso, 1/4 de aguacate, 2 rebanadas de jamón, 1 huevo duro, 1/2 manzana, zanahorias pequeñas, lechuga, 3 cucharadas de maní tostado sin sal y agua.



MERIENDA

Ensalada de frijoles negros, cilantro, chile jalapeño, maíz y cebolla.



CENA

Taquitos de pollo con tortillas de maíz, queso al 2%, frijoles, lechuga, guacamole y tomate y agua.



## A BASE DE PLANTAS

Donde es **MUY** importante lo que se come y menos cuánto se come. Se puede comer hasta llenar, pero **SOLO** alimentos enteros sin grasa.

Avena con nueces, pasas, manzanas, peras, naranja, café y agua.



Plátano con mantequilla de maní (100% maní, sin aceite ni azúcar) y agua.



Sopa de lentejas, tomate, frijoles y ensalada de maíz con arroz. Ensalada de nopal, sandía y agua.



Zanahorias, pepinos y jícama con limón y chile. Frijoles negros con comino.



Tortillas sin aceite o manteca, frijoles caseros, lechuga, salsa, guacamole, pico de gallo, cilantro, ensalada con lechuga, pepino, tomate y zanahoria, aderezo de vinagre balsámico y mostaza. Rodajas de mango y agua.



# ALIMENTOS A EVITAR



Bebidas energizantes, azucaradas, en polvo, de dieta y alcohólicas.



Alimentos altos en grasa y azúcar, helados, chocolates, pasteles, galletas, papitas y frituras.



Comidas grasosas, chorizo, queso, hot dogs, frijoles fritos con manteca, aceite o cualquier otra grasa, toda comida frita, tostadas, y comidas rápidas como hamburguesas, pizza, y pollo frito.



No más de 3 tortillas de maíz a la vez.

Pollo con pellejo o piel.



Carnes de lata o con mucha grasa y sal como Spam, carnes frías como jamón, alimentos envasados con conservadores, químicos, sal y carbohidratos.

## Datos de Nutrición

14 porciones por paquete  
Tamaño de la porción: 1 rebanada

Cantidad Por Porción

**Calorías 110**

% De Valor Diario\*

**Grasa total 1.5g 2%**

Grasa Saturada 10.5g **3%**

Grasa Trans 0g **0%**

**Colesterol 0g 0%**

**Sodio 130mg 5%**

**Total de Carbohidratos 21g 8%**

Fibra dietética 2g **15%**

Azúcares totales 4g

**Proteínas 6g**

Vitamina D **0%** Hierro 1.08mg **6%**

Calcio 0mg **0%** Potasio 94mg **2%**

Note las porciones totales y el tamaño de la porción

Escoja alimentos saludables por su contenido de grasa, fibra y colesterol.

Consuma suficiente fibra. Debemos consumir de 20 a 35 gramos al día.





# EMPEZANDO A HACER EJERCICIO



1. Inicie despacio con lo que le guste y fije metas realistas. A su ritmo haga ejercicio mínimo 10 min. al día, y poco a poco añada tiempo y actividades.

2. Tome tiempo y haga su rutina diaria solo o acompañado.

3. Use ropa, zapatos y calcetines cómodos y apropiados.

4. Revise sus pies antes y después del ejercicio.

5. ¡Escuche a su cuerpo! Calentar antes del ejercicio. Si le duele algo pare y consulte al médico.

6. Haga ejercicio 1-3 horas después de comer, cuando su nivel de azúcar en sangre sea más alto.

7. Traiga siempre algo con azúcar: caramelos, fruta, jugo, pasas, por si su nivel de azúcar baja.

8. ¡Manténgase hidratado! Beba suficiente agua durante el día.

## ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Consulte siempre a su médico antes de empezar su plan de ejercicio.

### ALGUNOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO



✓Baja presión sanguínea y azúcar en sangre



✓Reduce grasa corporal y aumenta masa muscular



✓Baja colesterol y triglicéridos



✓Reduce dolor de articulaciones y neuropatías  
✓Fortalece huesos



✓Aumenta la energía y disminuye la depresión

### DENTRO DE CASA

Uno puede...



✓Levantar peso con botellas con agua o arena



✓Ejercitar piernas en el suelo o silla



✓Poner música y bailar



✓Trotar suavemente en un lugar



✓Estirarse con Yoga, Tai Chi

### FUERA DE CASA



✓Caminar, trotar o correr



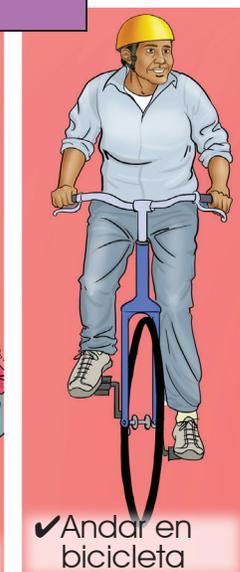
✓Ir de caminata o excursión



✓Nadar



✓Jardinería



✓Andar en bicicleta



✓Hacer deporte de equipo, como fútbol



¡Que bien Chela! puedo hacer ejercicio en cualquier parte, no importa si no tengo equipo ni ropa especial.

¡Claro Goyo! lo importante es tener voluntad de hacerlo y saber que ayudará a tu salud.



Aunque a veces me duelan los pies voy a procurar empezar por lo menos con 10 minutos...

Eso si Goyo, ¡Con los pies no se juega! las personas con diabetes debemos tener más cuidado.

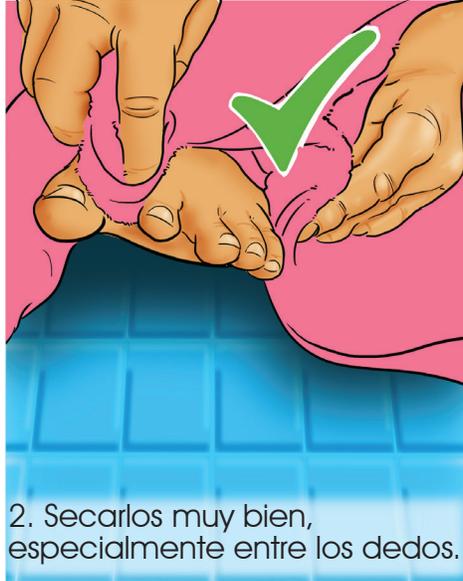


Y aunque tengamos diabetes, podemos hacer cualquier actividad con los cuidados adecuados.

## EL CUIDADO DIARIO DE SUS PIES

Es muy importante que el médico o la enfermera examinen sus pies cuando vaya a la clínica. Y

Usted diariamente debe:



7. Usar zapatos cómodos para mantener sus pies protegidos y secos. Su médico le dirá si necesita zapatos especiales.



# Previendo enfermedades y practicando una buena higiene

Estas son algunas cosas que puede hacer en casa o en el trabajo para que usted y su familia no se enfermen

## CÚBRASE...



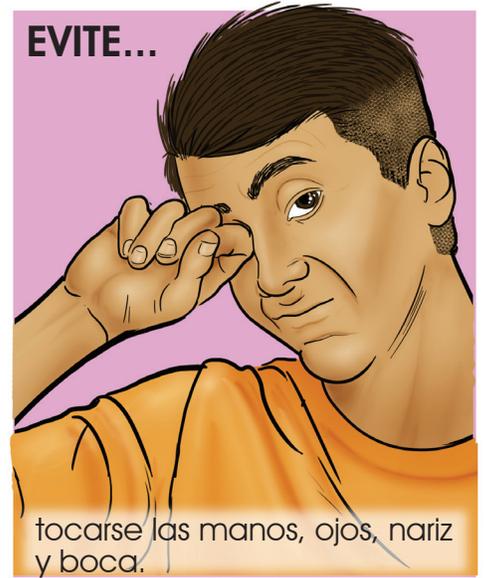
boca y nariz al estornudar o al toser y después lávese las manos.

## LAVE...



sus manos seguido con jabón y agua tibia, frótelas 20 segundos.

## EVITE...



tocarse las manos, ojos, nariz y boca.

## COMA...



saludable y balanceado.

## TOME...



muchos líquidos, agua, leche descremada, y jugo natural sin azúcar.

No beba de vasos de otras personas.

## EJERCÍTESE...



regularmente, siempre bajo el consejo de su médico.

## DUERMA...



y descanse suficiente.

## CONTROLE...



la tensión y el estrés. Relájese y haga lo que le ponga feliz.

## SI SE ENFERMA...



quédese en casa, descanse y consulte al doctor. Mejor perder un día de trabajo que empeorar y perder toda la semana.



Chela, a veces me siento solo porque los demás no entienden mi enfermedad y se me hace muy difícil cuidarme...

... y en esos momentos me dan ganas de comer todo lo que se me antoja sin importar si tiene azúcar, harina o grasa y hasta quiero fumar y tomar.



¡Que bueno que lo reconoces Goyo! Hay momentos que creemos que no hay salida, que nadie comprende lo que estamos pasando...

...pero tomar, fumar y comer en exceso es agregar más problemas a lo que ya venimos cargando...

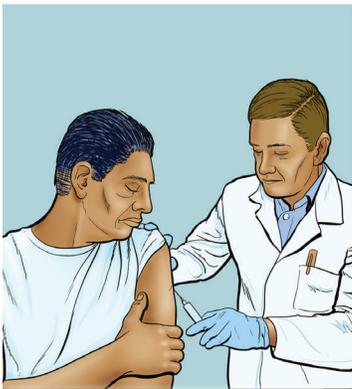
ALCOHOLISMO  
DEPRESION  
OBESIDAD  
TRISTEZA  
OLVIDAMIENTO



Entonces ¿cómo saco esto que siento sin abusar de mi salud?

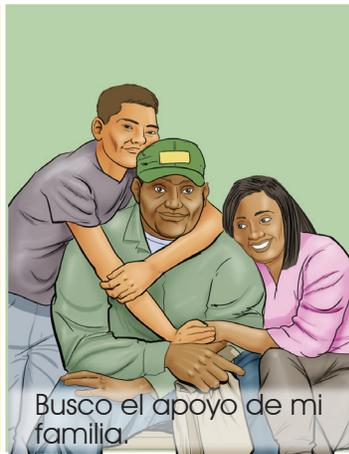
Hay varias cosas que podemos hacer. Platica lo que sientes. Habla con amigos, guía espiritual o proveedor de salud.

# VIVIENDO CON DIABETES

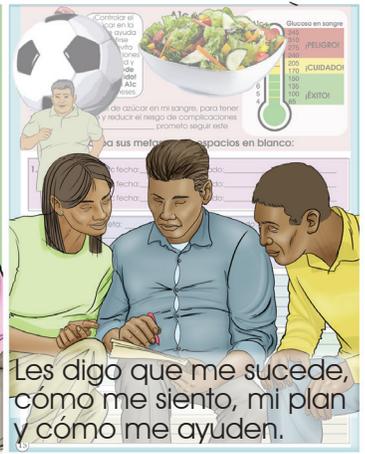


Me vacuno y visito al médico regularmente

Me hago el **A1c** cada 6 meses.



Busco el apoyo de mi familia.



Les digo que me sucede, cómo me siento, mi plan y cómo me ayudan.



Planeo actividades solo y en familia como caminatas, paseos, días de campo, juegos.



Tomo medicinas como me indica el doctor y termino mi tratamiento sin saltarme días.



Hago ejercicio y actividades diferentes a las de mi trabajo.



Reconozco mis antecedentes de diabetes, lo que hago influye en mi salud y la de mi familia.

El azúcar alta afecta:

- Visión
- Corazón
- Riñones
- Nervios de manos y pies

El azúcar muy baja ocasiona:

- ✓ Mareo
- ✓ Desmayo
- ✓ Convulsiones

*Pero hay muchas cosas que puede hacer para vivir saludable*



Yo tengo el control **¡YO PUEDO HACERLO!**



Podemos medir la glucosa y ponerle números, pero hay veces que no tengo ganas de nada y eso no es fácil.

Te entiendo Goyo, hay cosas que no se pueden medir pero afectan nuestro bienestar y salud.



Suerte que tengo conmigo a mi familia que me apoya y lo aprovecho, me recuerdan si olvido algo y me animan cuando batallo...

¡Que buena suerte la tuya Chela!, los míos están lejos y no me pueden apoyar como a ti.



Aunque estén lejos te pueden apoyar. Llámales, cuéntales tus planes, díles por lo que estás pasando, verás que cuando lo cuentes las cosas se sienten y se ven de otra manera.

Gracias Chela! lo haré más seguido. Contarles mis cosas, escuchar sus voces y que me cuenten lo que pasa en el pueblo, me hace sentir mejor.

# CUIDE SUS EMOCIONES

Hay cosas que no se ven, pero se sienten y cargan: angustia, presión o estrés.



Extrañamos a nuestra familia pues migramos por necesidad.



Extrañamos nuestro idioma. Al no poder comunicarnos, nos sentimos fuera de lugar, que no pertenecemos.



Extrañamos todo a lo que estábamos acostumbrados, las calles, el clima, el ambiente.



Vivimos preocupados y con temor de lo que nos rodea y nos puede pasar por ser migrantes.



## Siempre hay cosas que podemos hacer para sentirnos mejor

Aceptar lo que sentimos.



Mantener comunicación con quien dejamos atrás.



Mejorar las relaciones con los que convivimos aquí y ahora.



Construir un nuevo mundo, nuevos amigos, y conocidos.

Platicar como nos sentimos con amigos, guía espiritual o proveedor de salud.



Buscar servicios cercanos: grupos anónimos o sin fines de lucro.



## A1c es el promedio del nivel de azúcar en su sangre en los últimos 3 meses.



¡Controlar el azúcar en la sangre ayuda a sentirse mejor, evita complicaciones en su salud y **hasta puede salvar su vida!**

Para controlar el nivel de azúcar en mi sangre, para tener una vida saludable y reducir el riesgo de complicaciones en el futuro, yo \_\_\_\_\_ prometo seguir este plan.

A1c	Glucosa en sangre
12	345
11	310
10	275
9	240
8	205
7	170
6.5	150
6	135
5	100
4	65

Medida	Recomendado	Actual	Meta
A1C	<7		
Presión arterial	<130/80		
LDL (Colesterol malo)	<100		
HDL (Colesterol bueno)	40>		
Tomar medicamentos	Diario		
Mantener un peso saludable	Según su altura es _____		
Ejercicio	Mínimo 3 veces o 150 min por semana		
Examen de pies	Diario		
Comida saludable	Diario		
Visita al oftalmólogo	Anualmente		
Examen físico general	Anualmente		
Visita al nutricionista	Anualmente		

Hay otros exámenes para mantenerse saludable, pregunte a su médico cuáles debe hacerse

- Evaluación renal
- Evaluación de tiroides
- Proteínas en la orina

- Mamografía
- Sangre oculta en excretas
- Papanicolau
- Examen de la próstata