

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.

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



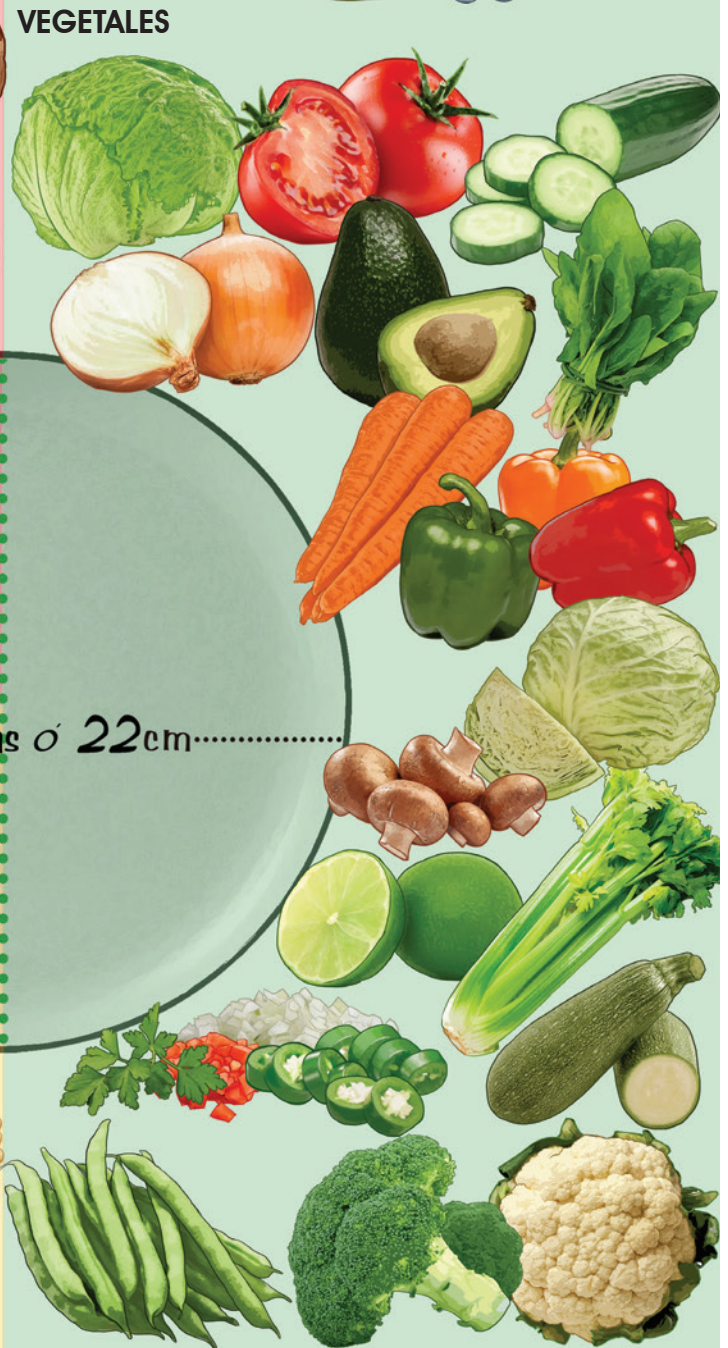
FRUTAS



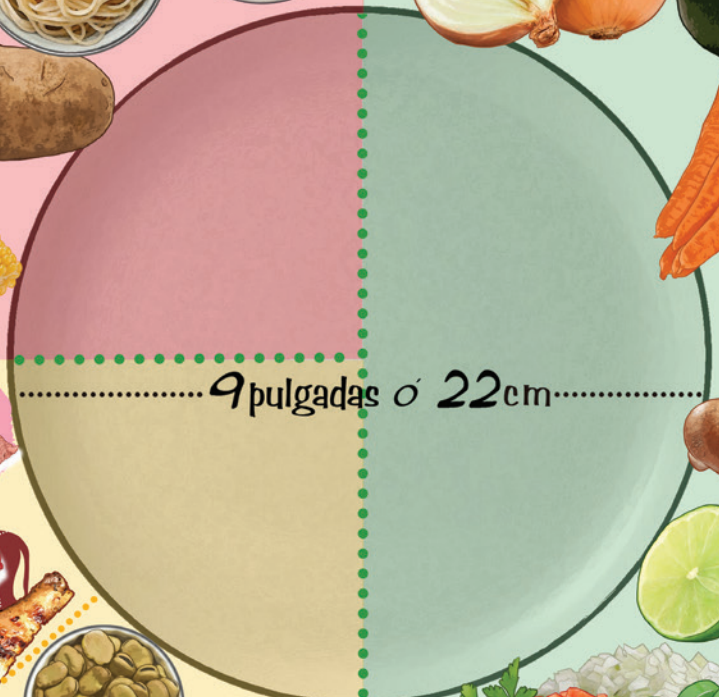
GRANOS Y VEGETALES CON ALMIDÓN



VEGETALES



PROTEÍNAS



BOTANAS O BOCADILLOS



ALIMENTOS RECOMENDADOS

La Asociación Americana de Diabetes recomienda una dieta baja en grasas y carbohidratos. Usted decide si sigue la dieta tradicional o una a base de plantas, sin carne, huevos, lácteos como leche o mantequilla, o aceite. Ambas pueden reducir la A1c.

REGULARES

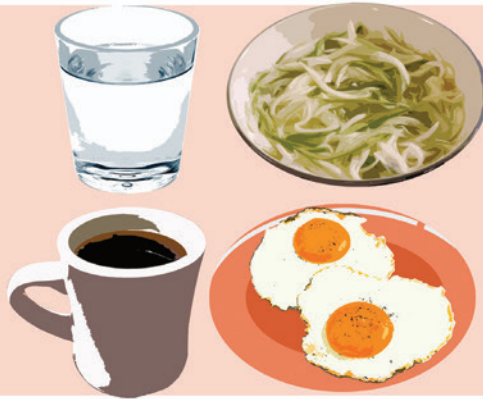
Coma porciones pequeñas y a la hora indicada, evite comer de más y saltarse las comidas. Se pueden comer de 8 a 10 porciones durante el día.

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.

DESAYUNO

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



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



MERIENDA

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



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



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. Agua.



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



MERIENDA

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



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



CENA

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



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. Agua.



ALIMENTOS A EVITAR



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



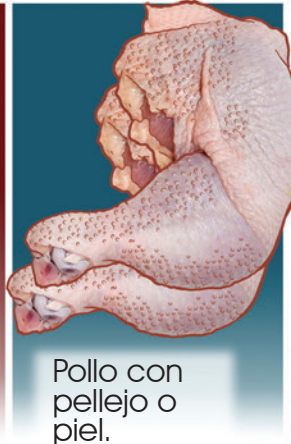
Alimentos altos en grasa y azúcar, helados, chocolates, pasteles, galletas, papitas y frituras.



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.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

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



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

La etiqueta nutricional indica calorías, cantidad de grasa, colesterol, sodio, proteína, etc. que tiene el producto. Leerla nos ayuda a tomar decisiones saludables.



Ya sé que comer y que evitar, esa comida se encuentra en todas partes!

¡Sí Goyo, por eso hay que saber elegir lo que nos hace bien y evitar lo que nos daña.



Hay cosas, como **el ejercicio** que nos ayudan tanto como comer bien.

¡EJERCICIO! El parque me queda muy lejos.



Aquí lo importante es querer, aunque no puedas ir al parque o al gimnasio.



Hay ejercicios que no necesitan aparatos especiales...

Puedes hacer unas pesas con botellas, agua o arena, usar un lazo...

hasta una silla puedes usar para hacer ejercicios.

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.

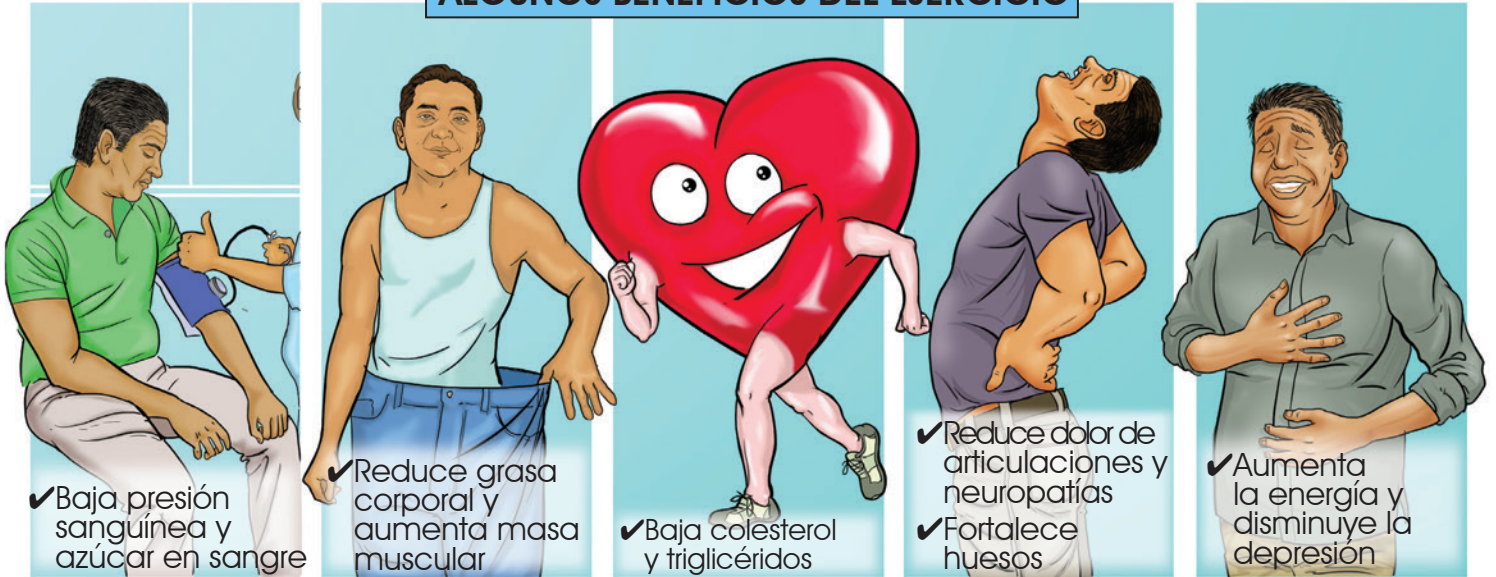
7. Traiga siempre algo con azúcar: caramelos, fruta, jugo, pasas, por si su nivel de azúcar baja.

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



DENTRO DE CASA

Uno puede...



FUERA DE CASA

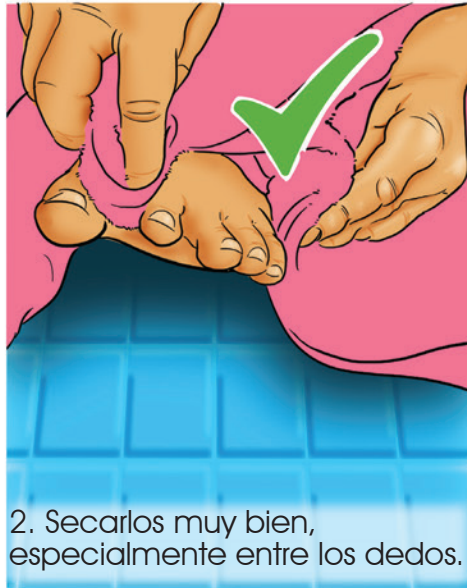




EL CUIDADO DIARIO DE SUS PIES

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...



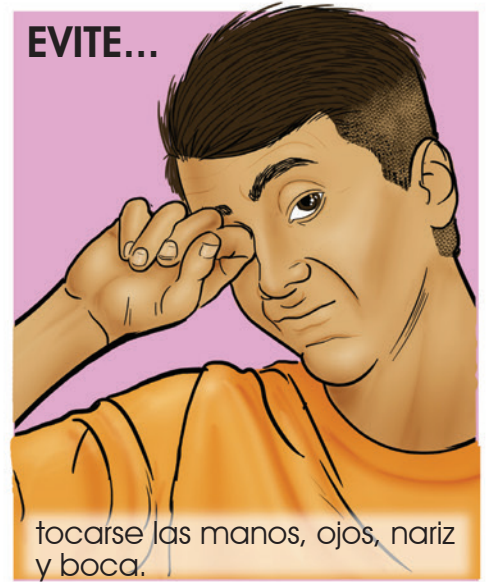
boca y nariz al estornudar o al toser y después lávese las manos.

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.

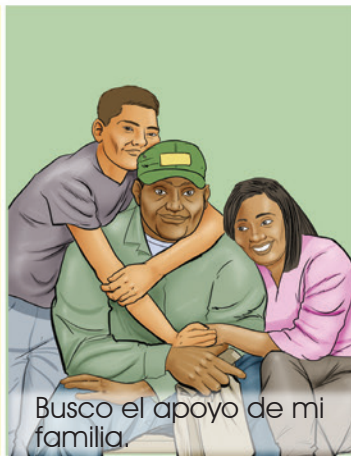


VIVIENDO CON DIABETES

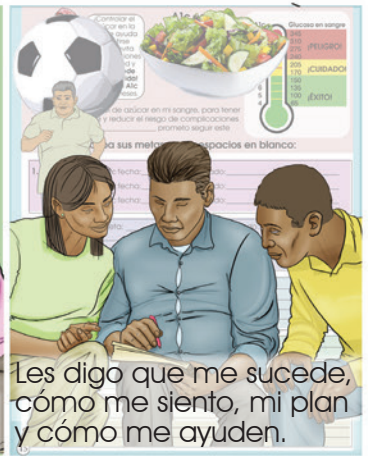


Me vacuno y visito al médico regularmente

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.



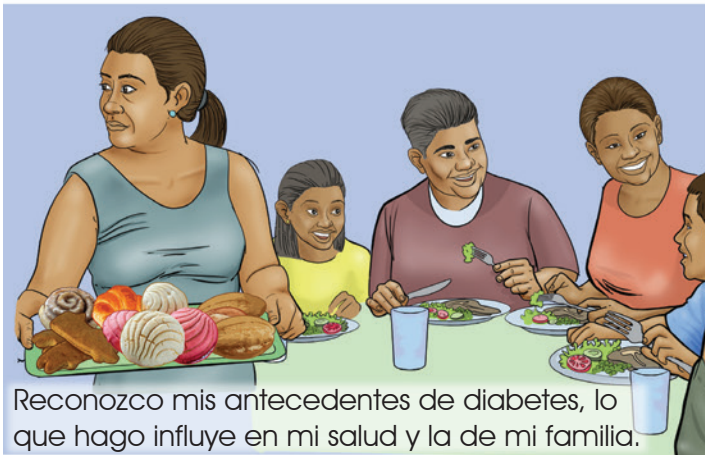
Planeo actividades solo y en familia como caminatas, paseos, días de campo, juegos.



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



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.





¡Controlar el azúcar en la sangre ayuda a sentirse mejor, evita complicaciones en su salud y **hasta puede salvar su vida!** Hágase el **A1c** cada 6 meses.

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



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:

Escriba sus metas en los espacios en blanco:

1. Tomar mis exámenes A1c	A1c fecha: _____ Resultado: _____ Meta: _____
	A1c fecha: _____ Resultado: _____ Meta: _____
	A1c fecha: _____ Resultado: _____ Meta: _____

2. Tomar mis medicinas	Meta: _____ Logrado: _____

3. Hacer ejercicio	Meta: _____ Logrado: _____

4. Comer saludable	Meta: _____ Logrado: _____

5. Controlar mi peso	Meta: _____ Logrado: _____

