



# HABLEMOS DE LA DIABETES

Edición 12 | OFICINA DE EQUIDAD EN SALUD  
UN BOLETÍN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Según el Informe Estadístico Nacional sobre la Diabetes, más de 1 de cada 3 estadounidenses padece de prediabetes. De ellos, más del 80% no saben que la tienen. Tratarse la prediabetes puede protegerle de la diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 y sus complicaciones, así como la de cualquier tipo de diabetes pueden prevenirse. Cerca de 1 en cada 5 adultos del Condado de Erie ha sido diagnosticado con prediabetes, diabetes de tipo 1 o diabetes de tipo 2. La diabetes es común, pero puede tratarse. Si no se trata, esta enfermedad puede causar otros problemas de salud. Es importante saber que se puede vivir bien con diabetes.

## ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es un problema de salud crónico o permanente que afecta el modo en que el organismo utiliza los alimentos para obtener energía. El cuerpo descompone gran parte de los alimentos en glucosa, o azúcar en la sangre y la libera al torrente sanguíneo. La glucosa es una importante fuente de energía y ayuda a transportar nutrientes a los órganos, los músculos y al sistema nervioso. La insulina es una sustancia química producida por el organismo que transforma el azúcar en la sangre en energía. Cuando se tiene diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza tan bien como debería. Sin insulina, hay demasiado azúcar en la sangre, lo que provoca que usted se sienta mal. Con el tiempo, el exceso de azúcar en la sangre puede causar graves problemas de salud, como cardiopatías y enfermedades renales.

Hay tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional. La diabetes no tiene cura, pero hay medidas que usted puede tomar para controlar los síntomas y mantenerse sano.

## VIVIR BIEN CON DIABETES

Los diabéticos pueden controlar sus niveles de azúcar en la sangre (Glucemia) alimentándose de forma regular, manteniéndose activos, controlando su glucemia y cuidando su salud física y mental. Algunos diabéticos pueden necesitar medicación oral o inyectarse insulina para mantener niveles adecuados de azúcar en la sangre. Mantener estos niveles dentro de los límites deseados puede mejorar la energía y el estado de ánimo. Es importante ocuparse de su bienestar general para prevenir la diabetes y otros problemas de salud relacionados con ella.

Los problemas de salud más comunes relacionados con la diabetes son las cardiopatías, las enfermedades renales, las lesiones nerviosas y otras afecciones relacionadas con el flujo sanguíneo a las piernas y los pies, la salud bucodental, la visión, la audición y la salud mental. **Algunas personas diabéticas pierden los dedos de las manos, los pies o los dedos de los pies debido a un flujo sanguíneo deficiente. Esto no es normal y puede prevenirse.**

! EN NINGÚN CASO LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN ESTE BOLETÍN DEBE UTILIZARSE COMO SUSTITUTO DEL CONSEJO DE UN MÉDICO O PROFESIONAL DE LA SALUD.

FENCUENTRE AQUÍ UN PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA DEL CONDADO DE ERIE:  
[HTTPS://WWW3.ERIE.GOV/HEALTH/PCP](https://www3.erie.gov/health/pcp) ↗

# TIPOS Y TERMINOS

## ● DIABETES TIPO 1

Enfermedad crónica en la que el páncreas no produce insulina o produce muy poca. Se desconoce su causa y no se puede prevenir. La diabetes de tipo 1 se trata con inyecciones diarias de insulina y un control continuo de los niveles de glucosa. La diabetes de tipo 1 suele detectarse cuando se es joven, pero puede aparecer a cualquier edad.

## ● PREDIABETES

Se trata de un trastorno grave de la salud en el que los niveles de azúcar en sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para ser diagnosticados como diabetes de tipo 2. La prediabetes afecta a 1 de cada 3 estadounidenses. Más del 80% de las personas con prediabetes desconocen que la padecen. Si se trata la prediabetes, puede protegerse de la diabetes de tipo 2.

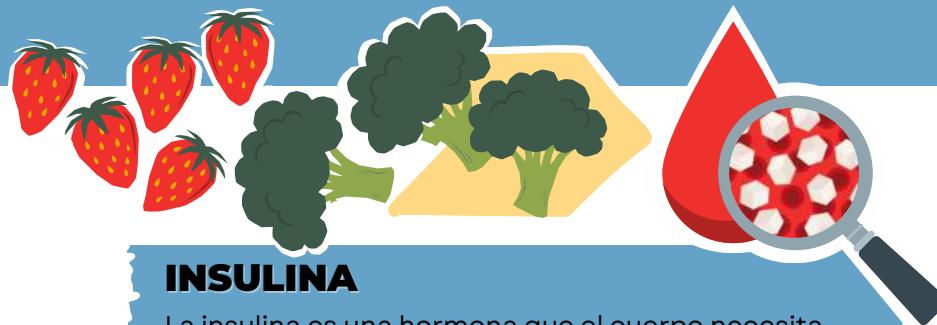
## ● DIABETES TIPO 2

Afección en la que el organismo no responde con normalidad a la insulina. A esto se le denomina resistencia a la insulina. El páncreas produce insulina extra para intentar que las células respondan. Con el tiempo, el páncreas no puede seguir el ritmo y el azúcar en sangre aumenta, convirtiéndose en prediabetes y, posteriormente, en diabetes tipo 2. Estos niveles elevados de glucemia pueden causar graves daños al organismo. La diabetes tipo 2 se trata con cambios en el estilo de vida y con medicación. Esta enfermedad suele afectar a adultos mayores de 45 años, pero puede aparecer a cualquier edad.

## ● DIABETES GESTACIONAL

Se produce cuando el organismo no puede producir suficiente insulina durante el embarazo. Se trata con un control de la glucemia, cambios en el estilo de vida y medicación. Las personas con prediabetes corren mayor riesgo, pero cualquier embarazada puede padecer diabetes gestacional. Las embarazadas suelen someterse a una prueba de tolerancia a la glucosa hacia la semana 24 de gestación. Los niveles de azúcar en sangre suelen normalizarse tras el parto. Cerca del 50% de las mujeres con diabetes gestacional desarrollan diabetes de tipo 2.

**USTED ES MÁS QUE UN DIAGNÓSTICO**



## INSULINA

La insulina es una hormona que el cuerpo necesita para sobrevivir. Los alimentos que consumimos se transforman en azúcar en la sangre. El azúcar entra en el torrente sanguíneo y ordena al páncreas que produzca insulina. La insulina ayuda a transportar el azúcar de la sangre a las células del cuerpo para que lo utilicen como fuente de energía. La insulina también indica al hígado que almacene el azúcar en sangre para utilizarlo como energía más adelante. Es importante que el organismo equilibre los niveles de glucemia con la insulina. Cuando el cuerpo no puede gestionar este equilibrio, aparecen los signos y síntomas de la diabetes.

## RESISTENCIA A LA INSULINA

Cuando el organismo no responde tan bien como debería a la insulina. La resistencia a la insulina puede ser temporal o crónica (larga-duración). La resistencia crónica a la insulina puede provocar diabetes de tipo 2 si no se trata o si no se puede tratar.

## CETONAS

Tipo de ácido que se produce cuando el organismo no tiene suficiente insulina para utilizar el azúcar de la sangre como fuente de energía. En lugar de ello, el hígado descompone la grasa como combustible, produciendo cetonas. Cuando se producen demasiadas cetonas con tanta rapidez, éstas pueden acumularse en el organismo hasta alcanzar niveles peligrosos.

## TODO SALDRÁ BIEN



El diagnóstico de prediabetes o diabetes puede ser abrumador o perturbador. Sin embargo, aunque haya visto a familiares y amigos sufrir las complicaciones de la enfermedad, es importante saber que se puede vivir bien con diabetes.

Recibir un diagnóstico puede ser también una oportunidad. El diagnóstico de su médico significa que puede acceder a un tratamiento. Pida a su médico más información sobre los servicios que tiene a su disposición y explore todos los recursos y programas.

Tras el diagnóstico, haga todo lo posible para cuidar de su cuerpo y su mente. Tómese las cosas con calma y poco a poco introduzca pequeños cambios en su estilo de vida.





# SIGNOS Y SÍNTOMAS

Los **signos** suelen ser visibles o pueden medirse. Los **síntomas** son condiciones que solo usted puede sentir o notar pero que pueden no ser visibles los demás. Es importante que comunique a su médico todos los signos y síntomas que haya observado. Recuerde que cada persona es única. Los signos de buena salud de usted pueden ser diferentes a los de sus seres queridos y compañeros. Su salud general también puede verse afectada por los medicamentos, las enfermedades y los antecedentes familiares. Consulte a su médico para conocer más sobre sus signos y síntomas particulares.

## NIVELES BAJOS DE AZUCAR EN LA SANGRE/ GLUCEMIA

Los signos y síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre, o **hipoglucemia**, son diferentes para cada persona. Una hipoglucemia puede ser peligrosa y debe tratarse lo antes posible.

Los signos y síntomas más comunes son:

- Temblores
- Sudoración
- Sensación de nerviosismo o ansiedad
- Irritabilidad o confusión
- Ritmo cardíaco acelerado
- Mareos
- Hambre



La hipoglucemia puede ser causada por:

- Consumo de alcohol
- Pubertad
- Menstruación
- Medicamentos para la tensión arterial
- Dosis excesiva de insulina
- Tiempos de administración de la insulina

## NIVELES ALTOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE/ GLUCEMIA

Muchas son las causas que pueden provocar niveles alto de azúcar en la sangre, o hiperglucemia. Entre ellas se pueden mencionar las siguientes: estar enfermo, comer más de lo previsto y no administrarse la suficiente cantidad de insulina. Con el tiempo, la hiperglucemia puede provocar problemas de salud graves y prolongados.

Los síntomas más comunes incluyen los siguientes:

- Sensación de mucho cansancio
- Sensación de sed
- Visión borrosa
- Necesidad de orinar con más frecuencia



La hiperglucemia puede ser causada por:

- Comer en exceso o el ejercitarse menos de lo previsto
- Estrés por otra enfermedad, como la gripe
- La administración insuficiente de insulina

# CÓMO ELEGIR A UN MÉDICO

Elegir un médico de cabecera puede ser difícil. Tenga en cuenta los siguientes aspectos al elegir uno:

- Averigüe qué médicos están "dentro de la red"; es decir, qué medios trabajan con su seguro.
- Busque un médico que posea la especialización adecuada para tratar sus necesidades de salud. Algunos médicos se especializan en medicina interna, lo que significa que se centran en la prevención y el tratamiento de afecciones como la diabetes.
- Ubique un consultorio médico con horas de atención y una ubicación que se ajusten a su horario y posibilidades de transporte. Algunos consultorios atienden en las tardes e incluso los fines de semana.
- Busque un médico en el que pueda confiar. Confie en su instinto cuando sienta que su médico no le presta la debida atención. Cambiar de médico puede ser estresante, pero es importante tener un médico en quien poder confiar y quien le escuche.

**ENCUENTRE ATENCIÓN MÉDICA PRIMARIA, ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y ODONTOLÓGICA ACCESIBLES EN SU CENTRO DE SALUD MÁS CERCANO:**

Visite: [snapcapwny.org/#safety](http://snapcapwny.org/#safety)

## SEGURO MÉDICO



Medicare, Medicaid y la mayoría de los seguros privados pagan la prueba A1C y la prueba de glucemia en ayunas, así como algunos suministros para la diabetes. Pida ayuda a su equipo médico para encontrar suministros baratos o gratuitos.

- Pregunte al encargado de los RRHH de su empresa por los beneficios de su seguro médico
- Llame al 211 WNY marcando "211" o envíe un mensaje de texto con su código postal al 898211
- Visite [nystateofhealth.ny.gov](http://nystateofhealth.ny.gov)

**CONSEJO:** Busque el enlace "Asistentes" (Assistors) en la página web del Ministerio de Sanidad de NY (NY State of Health) para obtener ayuda GRATUITA sobre cómo informarse e inscribirse en un seguro médico, tal como el Child Health Plus. La asistencia está disponible en varios idiomas y por las tardes y fines de semana.

# PRUEBAS

## PRUEBA DE HEMOGLOBINA A1C

es un análisis de sangre que mide su nivel medio de glucemia durante dos o tres meses. La A1C se mide con una muestra tomada de la yema del dedo o con un análisis de sangre tomado del brazo. Esta prueba se utiliza para detectar la diabetes y determinar cómo está usted controlando sus niveles de glucemia. Tenga en cuenta que los resultados de la prueba A1C pueden no ser exactos cuando las personas tienen problemas de salud como la anemia falciforme.

**PRUEBA DE GLUCEMIA EN AYUNAS** mide la glucemia después de no haber comido (ayuno) durante 8-10 horas. Por lo general, se toma una muestra de sangre de la yema del dedo.

**PRUEBA ALEATORIA** mide su glucemia en el momento en que se le realiza la prueba. Esta prueba no requiere que usted esté en ayuna (sin comer). Se toma una muestra de sangre de la yema del dedo.

**PERFIL LIPÍDICO** o prueba de los triglicéridos mide la cantidad de grasa en la sangre. Esto ayuda a detectar el riesgo de prediabetes, cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

**PRUEBA DE TOLERANCIA A LA GLUCOSA** es una prueba que mide la glucemia antes y después de haber ingerido un líquido que contiene glucosa (glucola). Se suele utilizar para detectar la diabetes gestacional. Para esta prueba es necesario haber pasado la noche sin comer (en ayunas). A continuación, beberá el líquido y se comprobará su glucemia al cabo de 1 hora, 2 horas y, posiblemente, 3 horas.



Medidor de Glucemia/Glucómetro

Punción Digital

Medidor Continuo de la Glucosa

## MEDIDOR DE GLUCEMIA/GLUCÓMETRO

Mide la cantidad de azúcar en una pequeña muestra de sangre, por lo general tomada de la yema del dedo. Se utiliza para medir su glucemia a diario desde casa. Es posible que haya oído a alguien llamarlo el "pinchazo o punción digital".

## MEDIDOR CONTINUO DE LA GLUCOSA (CGM)

Utiliza un sensor insertado bajo la piel para medir automáticamente el azúcar en la sangre cada ciertos minutos durante el día y la noche. El CGM permite monitorear la glucemia en cualquier momento y revisar los cambios que se producen con el paso del tiempo. Si utiliza un CGM sigue siendo importante que se realice pruebas diarias con un medidor de glucemia para asegurarse de que las lecturas del CGM son precisas.



# CÓMO INTERPRETAR LOS RESULTADOS

El azúcar, la glucosa y los lípidos en sangre se miden como la cantidad de miligramos (mg) de glucosa en un decilitro (dL) de sangre. La A1C se muestra como porcentaje de glucosa en el torrente sanguíneo. Las cifras que se muestran aquí corresponden a personas sin diagnóstico de diabetes. Para más información, visite: [bit.ly/cdcbloodsugar](http://bit.ly/cdcbloodsugar)

## GLUCEMIA EN AYUNAS

BAJA  
70 mg/dL o menos

## NORMAL

71-99 mg/dL

## CON RIESGO DE DIABETES O PREDIABETES

100-125 mg/dL

## DIABETES

126 mg/dL o más

## GLUCEMIA ALEATORIA

### TOLERANCIA A LA GLUCOSA (DESPUÉS DE 2 HORAS)

140 mg/dL o menos

140-199 mg/dL

200 mg/dL o más

## HEMOGLOBINA A1C

A1C: 5.7% o menos

A1C: 5.7%-6.4%

A1C: 6.5% o menos

## PERFIL LIPÍDICO (TRIGLICÉRIDOS)

NORMAL  
150 mg/dL o menos

INTERMEDIO  
151-199 mg/dL

ALTO  
200-499 mg/dL

MUY ALTO  
500 mg/dL o más

# TRATAMIENTO

## PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES

Los cambios de hábitos de salud pueden prevenir o demorar la aparición de la diabetes tipo 2. Existen programas de apoyo para ayudarle a efectuar estos cambios, entre los que se incluyen aprender a comer de forma más saludable, añadir actividad física a su rutina, controlar el estrés y mantenerse motivado. Solicite más información a su médico.



### TERAPIA DE PRESCRIPCIÓN

Existen numerosos medicamentos para tratar la diabetes. Es importante consultar las opciones con el médico e informarle cuando el tratamiento no le esté dando buenos resultados. Los medicamentos para la diabetes funcionan mejor cuando van acompañados de cambios saludables en los hábitos, como la dieta y el ejercicio.

### TERAPIA CON MEDICAMENTOS ORALES

Opción de tratamiento que ayuda a mantener la glucemia en niveles seguros y a prevenir complicaciones. La metformina es el medicamento que más se receta a las personas con diabetes tipo 2 o diabetes gestacional. La metformina ayuda a restablecer la respuesta del organismo a la insulina que produce.

### TERAPIA CON INSULINA

Una opción de tratamiento que ayuda a mantener la glucemia en niveles seguros y previene las complicaciones de la diabetes. Funciona como la hormona insulina que suele fabricar el cuerpo. La insulinoterapia tiene muchas formas, pero suele administrarse mediante una inyección o una bomba de insulina.

### BOMBA DE INSULINA

Una bomba de insulina es un dispositivo que se puede llevar puesto y que sirve para obtener insulina en lugar de inyectársela. Esta pequeña bomba funciona con pilas, es ajustable y suministra insulina de forma continua.

For more information on insulin, visit:  
[bit.ly/cdcinsulin](http://bit.ly/cdcinsulin)



### EJERCITESE

20 minutos de actividad diaria le ayudarán a mantener la glucemia a un nivel equilibrado. Por ejemplo, caminar, hacer deporte, realizar tareas domésticas, cortar el césped, bailar, nadar o montar en bicicleta. Importante: Si sabe que hay cetonas en la orina, no haga ejercicio sin consultar a su médico. Esto puede hacer que su nivel de azúcar en sangre suba aún más.

## ¿QUÉ HACE QUE MI NIVEL DE GLUCEMIA CAMBIE?

### HACE QUE LA GLUCEMIA SUBA:



- Alimentación
- Dormir poco o mal
- Estrés

### HACE QUE LA GLUCEMIA BAJE



- Ejercicio
- Medicación para la diabetes
- Alcohol

### MANTIENE LA GLUCEMIA EN NIVELES EQUILIBRADOS:



- Comer poco y con frecuencia, en horarios regulares a lo largo del día.
- Ejercitarse
- Tomar medicación para la diabetes, si se la han recetado
- Controlar el estrés y la depresión

## ¿CUÁNDΟ DEBO MEDIRME LA GLUCEMIA?

Controlar y hacer un seguimiento de la glucemia es muy importante para vivir bien con diabetes. La frecuencia de los controles depende del tipo de diabetes que padezca y de si toma algún medicamento para la diabetes. Su médico puede ayudarle a decidir cómo y cuándo debe controlarse la glucemia. Los momentos típicos para que las personas con diabetes se controlen la glucemia son:

- Al despertarse, antes de comer o beber nada.
- Antes de comer
- Dos horas después de comer
- A la hora de acostarse

Si padece diabetes de tipo 1 o diabetes gestacional, si tiene diabetes de tipo 2 y toma insulina, o suele tener bajones en los niveles de azúcar, es posible que su médico le pida que se controle la glucemia más a menudo, por ejemplo, antes y después de realizar actividad física.

# CUIDADOS PRIMARIOS LA MEJOR MANERA DE EVITAR LAS URGENCIAS



Una de las mejores maneras de controlar su salud es visitando a su médico de cabecera con regularidad. Estos profesionales le ayudan a prevenir y tratar enfermedades crónicas (permanentes) como la diabetes. Ellos llevan un registro de su historial médico y se centran en mejorar su salud día a día y año a año. Visitar a un médico de cabecera al menos una vez al año puede ayudarle a hacer un seguimiento de su salud.

Las personas que no asisten a la consulta con un médico de cabecera terminan a menudo en la sala de urgencias de un hospital, ya que los síntomas de enfermedades no diagnosticadas o no controladas les hacen sentirse muy mal. Muchos de estos ingresos al hospital pueden evitarse asistiendo a una consulta con un médico de cabecera y atendiendo los síntomas a medida que aparecen.

Para prepararse para una consulta con su médico, escriba una lista de los signos, síntomas y cualquier pregunta que tenga sobre su salud y llévela con usted, para que no se le olvide. Cuando visite a su médico, éste le preguntará por los signos y síntomas que ha notado. Si es abierto/a y sincero/a con su médico, podrá saber que padece una enfermedad, como la diabetes, antes de que sea muy grave. Su médico le pedirá pruebas en función de sus síntomas. Puede incluir análisis de sangre, pruebas de monitorización cardiaca, radiografías y mucho más.

## ES USTED QUIEN MEJOR CONOCE SU CUERPO

→ Informe a su médico si cree que algo no está bien.



**Si cree que su médico no le presta la debida atención** cuando comparte sus signos y síntomas, dígaselo. Si sigue sin escucharle, es posible que tenga que buscar otro médico. Si siente que no se le está tratado justamente, denuncie a su médico a su seguro médico.

## PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES

Las **complicaciones** son efectos nocivos de la diabetes, como daños en los ojos, el corazón, los vasos sanguíneos, el sistema nervioso, los dientes y las encías, los pies, la piel o los riñones. Controlar la glucemía y acudir a las citas con el médico puede ayudar a prevenir o retrasar la aparición estos problemas. Algunas personas con diabetes pierden los dedos de las manos o de los pies debido a una circulación sanguínea deficiente. Esto no es normal y puede prevenirse. Aunque la diabetes puede provocar otros problemas de salud, usted puede prevenir o retrasar estas complicaciones de muchas maneras. A veces, los síntomas de las complicaciones no parecen estar relacionados con la diabetes. Es importante que informe a su médico de todos sus síntomas en cada visita, aunque hayan mejorado o parezcan haber desaparecido al llegar a la consulta.

## LLAME A SU MÉDICO SI TIENE ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS:

- Un corte o llaga en el pie que se infecta o no se cura
- Ardor, hormigueo, debilidad o dolor en las manos o los pies
- Cambios en la digestión, en la frecuencia con que orina o en su función sexual
- Mareos o desmayos
- Problemas de visión o audición
- Sentimientos de desesperanza, irritabilidad, ansiedad o culpabilidad

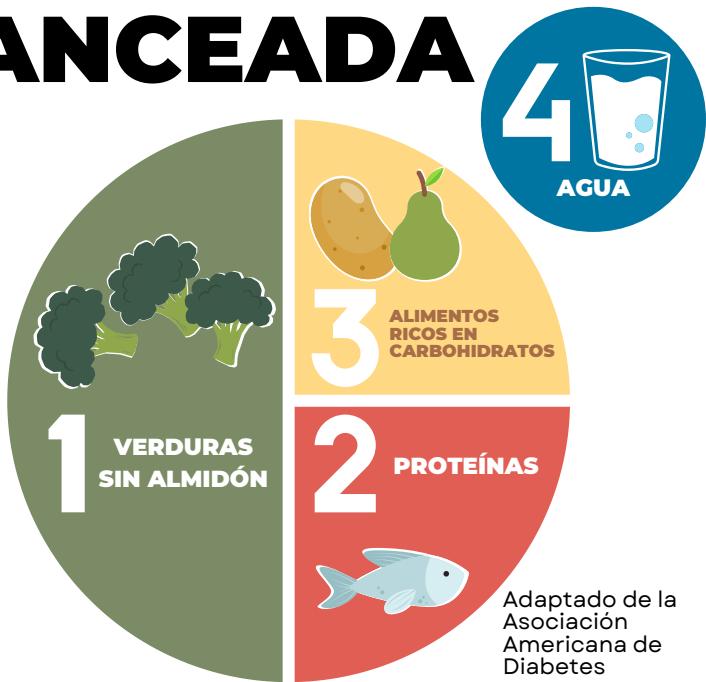


# UNA DIETA BALANCEADA

Controlar la glucemia es importante para vivir bien con diabetes, y alimentarse con comidas balanceadas a horas regulares durante el día puede ayudarle a evitar niveles altos o bajos glucemia. La Asociación Americana de Diabetes creó el Método del Plato Diabético para ayudarnos a idear una comida adecuada para una persona con diabetes. Intente elegir proteínas magras (que engorden menos) como pollo, pavo, judías, tofu, pescado o huevos. Añada verduras sin almidón, como espinacas, coles rizadas, brócoli, zanahorias y repollo. Los cítricos, las bayas, los frutos secos y las semillas están repletos de vitaminas y son excelentes tentempiés bajos en azúcar. Cuando elija alimentos ricos en carbohidratos, intente cambiar el arroz blanco o el pan por arroz integral o pan integral, y considere otros cereales integrales como la avena, la quinoa y el farro.

Comer sano puede ser caro. Ahorre dinero comprando fruta, verdura y pescado congelados. Las frutas enlatadas suelen llevar azúcar añadido, por lo que no es la mejor opción para las personas diabéticas. Las legumbres y verduras enlatadas pueden ahorrar mucho tiempo en la cocina. No olvide escurrir y aclarar las legumbres y verduras enlatadas para eliminar la sal añadida. Para saber más sobre cómo acceder a alimentos saludables con un presupuesto ajustado, visite [erie.gov/health-equity](http://erie.gov/health-equity) y busque por el enlace "Hablemos del Acceso a los Alimentos". ☺

Su médico puede ponerle en contacto con un dietista para que le ayude a elaborar un plan de comidas y a cambiar los tentempiés azucarados. Más información sobre nutrición y etiquetas alimentarias en [diabetes.org](http://diabetes.org) ☺



## MÉTODO DEL PLATO PARA DIABÉTICOS

Adaptado de la  
Asociación  
Americana de  
Diabetes

## ETIQUETAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Entender la etiqueta de información nutricional de los alimentos envasados y procesados puede ayudarle a elegir bien, sobre todo a la hora de merendar. Ningún alimento es malo, pero muchos deben consumirse con moderación (sólo a veces). Para controlar la diabetes, preste atención a:

- Tamaño de la ración:** No siempre significa la cantidad que debe comer. Se trata de una forma sencilla de medir el valor nutritivo de la cantidad ingerida. Por ejemplo, si la etiqueta de información nutricional muestra indica 1 taza y media como tamaño de la ración y usted se comió 3 tazas, debe duplicar toda la información que aparece. Si el envase indica que contiene 4 raciones y usted se ha comido el contenido completo del mismo, debe multiplicar todo por 4.
- Calorías:** La cantidad de energía que contienen los alimentos que ha ingerido. Pregunte a su médico las calorías diarias adecuadas para usted.
- Carbohidratos Totales:** Incluye información sobre la cantidad de fibra y azúcar que contienen los alimentos que consume. Es importante que las personas con diabetes consuman fibra y azúcares de forma equilibrada. Por ejemplo, la fruta entera contiene fibra y azúcar, pero en los jugos se cuela la fibra (pulpa) y sólo quedan los azúcares. Preste mucha atención a los azúcares naturales y a los azúcares añadidos. "Azúcares añadidos" significa que se añaden a los azúcares que ya se encuentran de forma natural en los ingredientes principales. Casi todos los alimentos contienen alguna cantidad de azúcar. No todos los alimentos tienen azúcar añadido.

### Nutrition Facts

4 servings per container		
<b>Serving size 1 1/2 cup (208g)</b>		
<b>Amount per serving</b>		
<b>Calories</b>	<b>240</b>	
% Daily Value*		
Total Fat 4g	5%	
Saturated Fat 1.5g	8%	
Trans Fat 0g		
Cholesterol 5mg	2%	
Sodium 430mg	19%	
Total Carbohydrate 46g	17%	
Dietary Fiber 7g	25%	
Total Sugars 4g		
Includes 2g Added Sugars	4%	
Protein 11g		
Vitamin D 2mcg	10%	
Calcium 260mg	20%	
Iron 6mg	35%	
Potassium 240mg	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.



# MENTE Y CUERPO CONECTADOS

Recibir un diagnóstico y controlar la diabetes puede ser abrumador, angustiante y estresante. Los pensamientos, sentimientos, creencias y actitudes que tenga sobre su cuerpo y su funcionamiento son válidos y es importante reconocerlos. Estos sentimientos aparecerán y desaparecerán a lo largo de su vida con diabetes. Es importante hacer todo lo posible para cuidar de su cuerpo y mente practicando la conciencia plena. Tómese las cosas con calma y poco a poco añada pequeños cambios en su estilo de vida. Entre las actividades de conciencia plena se incluyen el descanso, la meditación, la escritura de un diario, la terapia conversacional, el ejercicio, el yoga, entre otras.

La depresión es una enfermedad que provoca sentimientos de tristeza y desesperanza. A veces, la depresión hace que se pierda el interés por actividades que antes se disfrutaban. La depresión también puede hacer que las personas pierdan de vista el control de su diabetes, lo que aumenta el riesgo de complicaciones e ingresos al hospital. Los diabéticos tienen entre 2 y 3 veces más probabilidades de sufrir depresión que las personas no diabéticas. Existen tratamientos y está demostrado que ayudan. La terapia, los medicamentos o ambos pueden ayudar a aliviar los síntomas de la depresión y a volver a controlar la diabetes. No está solo/a. Para leer más sobre salud mental, visite [erie.gov/health-equity](http://erie.gov/health-equity) y busque "Hablemos de Salud Mental".

## PROGRAMAS DE AUTOCONTROL DE LA DIABETES

Los programas de Autocontrol de la Diabetes (DSMPs en inglés) ayudan a las personas a adquirir nuevas habilidades, ganar confianza y obtener apoyo para afrontar su vida con diabetes. Todos pueden aprender algo de los programas de autocontrol de la diabetes, ya sea que haya cuidado a alguien con diabetes o haya vivido con diabetes durante muchos años. Pida a su médico que le recomiende un curso de autocontrol de la diabetes en su zona. Muchos médicos ofrecen un curso en la propia consulta.

Los adultos mayores del Condado de Erie pueden acceder a clases de autocontrol de la diabetes inscribiéndose en línea. El horario de las clases cambia según los lugares del Condado.

Si desea más información, póngase en contacto con:

### **ERIE COUNTY SENIOR SERVICES (SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES DEL CONDADO DE ERIE )**

Teléfono: (716) 858-8526

Correo electrónico: [choosehealth@erie.gov](mailto:choosehealth@erie.gov)

Visite: [erie.gov/seniorservices/living-healthy-workshops](http://erie.gov/seniorservices/living-healthy-workshops)

