

WALTER, RUTH Y JAVIER

Te enseñan a controlar tu

DIABETES

UN MANUAL DE DIABETES PARA NUESTRA GENTE



Walter

Ruth

Javier



LA DIABETES ES UNA
ENFERMEDAD
BENIGNA,
NO COMPLIQUES
TU VIDA

WALTER, RUTH Y JAVIER

TE ENSEÑAN A CONTROLAR TU

DIABETES

UN MANUAL DE DIABETES PARA NUESTRA GENTE



AUSPICIADORES:



CIDONPERU
CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN
DIABETES, OBESIDAD Y NUTRICIÓN



Sociedad
Peruana de
Endocrinología



ADIPER
Asociación de Diabetes del Perú

Presentación

Este manual es el primero de una serie de manuales educativos que se irán publicando y tiene como objetivo brindar los conocimientos necesarios para que las personas con Diabetes Tipo 2 comprendan que es una enfermedad crónica, pero muy sencilla de controlar cuando se tiene conocimiento de la misma. Este manual permitirá que la persona que lo lea llegue a ser un promotor y educador de esta enfermedad, siendo así un instrumento ideal para la educación en diabetes en la costa, sierra y selva de nuestro país.



Dr. Helard Manrique
Médico Endocrinólogo
RNE 17532 CMP 30627

Mi agradecimiento a los colaboradores y en forma especial al Dr. Guillermo Umpierrez y Dr. Thomas Borda; amigos y líderes de opinión que nos expresan su apreciación sobre la utilidad del manual con relación a esta epidemia mundial.

Dr. Helard Manrique
Médico Endocrinólogo
Coordinador del Programa Educativo de Diabetes
Hospital Nacional Arzobispo Loayza
Director Médico
Centro de Investigación en Diabetes Obesidad y Nutrición (CIDON)
www.cidonperu.com
Presidente de la Sociedad Peruana de Endocrinología.

Presentación

El Comité Directivo del FONDO EDITORIAL COMUNICACIONAL - FEC, ha decidido auspiciar y financiar la edición de este importante libro **“MANUAL DE DIABETES”** Autores: Helard A. Manrique, Roxana Román, Angela Roncal, Vanessa Sifu, el que no sólo cumple con los requisitos de calidad, pertinencia, oportunidad, equidad y respecto que consagran nuestro reglamento, sino que aborda un tema de gran interés en el quehacer médico diario, vivencias y otros de la salud.

Este libro **“MANUAL DE DIABETES”** segunda edición, consta de 13 capítulos, 60 páginas.

El Decano y el Director General del FEC / CMP, felicita a los autores por la claridad y calidad del contenido de los temas presentados. Con esta nueva publicación, el CMP cumple con el deber históricos de colaborar a la difusión del conocimiento, que es la era que estamos viviendo, la cual es fundamental para el desarrollo del individuo y de la sociedad.

Miraflores, Febrero 2017



Dr. Miguel Palacios Celi
Decano Nacional del CMP



Dr. Ciro Maguiña Vargas
Vicedecano Nacional del CMP
Presidente del
Fondo Editorial Comunicacional

I N D I C E

Prólogo	5
Segundo prólogo	6
Conociendo a Walter, Ruth y Javier	7
Conceptos básicos de la Diabetes Tipo 2.....	8
Conociendo a los carbohidratos	16
¿Cuánto debe consumir un diabético?	18
¿Qué alimentos debe consumir un diabético?.....	20
Opciones de Menús de intercambio para diabéticos (Perú).....	25
Sin darme cuenta (Combinaciones incorrectas).....	33
Alimentos de urgencia.....	36
Bebidas alcohólicas y edulcorantes.....	38
Revisando cuidadosamente las etiquetas.....	40
Tratamientos en Diabetes Tipo 2.....	43
El Ejercicio y los buenos hábitos	50
Cuida tu Pie Diabético	53

Verduras



Consume verduras de todos los colores



Carbohidratos

Selecciona sólo un carbohidrato



Proteínas

Consume carnes bajo en grasa



Prólogo

La diabetes es una de las enfermedades crónicas más frecuentes y se estima que más de 300 millones de personas en el mundo tienen la enfermedad. La diabetes mal controlada es la causa más frecuente de ceguera, falla del riñón, necesidad de diálisis y de amputaciones de las extremidades inferiores. Además, las personas con diabetes sufren de un aumento significativo del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y circulatorias.

Durante las últimas décadas, estudios epidemiológicos y ensayos clínicos han demostrado que se puede prevenir la aparición y el progreso de muchas de las complicaciones con un buen control metabólico.

La educación es la base principal para alcanzar un buen control en muchas de las enfermedades crónicas, en particular la diabetes. La educación en diabetes tiene como objetivo primordial brindar al paciente los conocimientos básicos acerca de la enfermedad, metas de control metabólico, técnicas para cambiar y mejorar el estilo de vida incluyendo actividad física y nutrición. Esta prepara al individuo a alcanzar un autocontrol y a identificar las barreras que impiden un buen control de la diabetes. En otras palabras, educar al paciente es habilitarlo con los conocimientos y destrezas necesarias para afrontar las exigencias del tratamiento y de esta forma mejorar su autoestima y bienestar general.

Un educador en diabetes es un profesional capacitado en educación para el autocuidado y prevención de esta condición. Tiene la función de facilitar la construcción de conocimientos, habilidades y actitudes para que el paciente pueda tomar decisiones que le ayuden a alcanzar y mantener sus metas. Apoya tanto a las personas con cualquier tipo de diabetes como a sus familiares y amigos.

La falta de información en habla hispana para la educación en diabetes ha dado lugar al desarrollo de **“WALTER, RUTH Y JAVIER TE ENSEÑAN A CONTROLAR TU DIABETES, UN MANUAL DE DIABETES PARA NUESTRA GENTE”** el cual será de gran ayuda para los pacientes y profesionales del área de la salud. Bajo la guía del Dr. Helard Manrique, endocrinólogo con especialización en diabetes y enfermedades metabólicas del Hospital Nacional Arzobispo Loayza y CIDON, un grupo de profesionales ha logrado elaborar un excelente manual educativo que espero se convierta en la guía nacional de educación de diabetes en Perú y Latinoamérica.



Dr. Guillermo Umpierrez

Profesor de Medicina
Director del Programa Médico
"Endocrinología y Diabetes" del Hospital GRADY
Universidad de Emory - Atlanta - USA



Fondo Editorial Comunicacional del Colegio Médico del Perú

"CALIDAD EDUCATIVA EN LA FORMACIÓN MÉDICA" UN MANUAL DE DIABETES PARA NUESTRA GENTE

Dr. Ciro Maguiña Vargas	:	Presidente
Dr. Jorge González Mendoza	:	Secretario
Dr. Oscar Pamo Reyna	:	Miembro
Dr. Aldo Vívar Mendoza	:	Miembro
Dr. Alberto Zolezzi Francis	:	Miembro
Dr. José Pacheco Romero	:	Miembro
Dr. Gustavo Gonzales Rengifo	:	Miembro

Esta publicación es posible gracias al apoyo del Colegio Médico del Perú a través del Fondo Editorial Comunicacional.

El contenido de esta publicación sólo compromete a los autores y no releja necesariamente la opinión del Fondo Editorial Comunicacional del Colegio Médico del Perú, quien tampoco es responsable de la utilización que se le pueda dar a la presente publicación.

Esta publicación no podrá ser reproducida en su totalidad ni parcialmente sin autorización previa del Fondo Editorial Comunicacional del Colegio.

Editor: Fondo Editorial Comunicacional del Colegio Médico del Perú
Malecón Armendariz Nro. 791 , Miraflores, Lima, Perú. Teléfono 01-21314000

Segunda edición, Febrero 2017
Todos los derechos reservados.

Corrección Editorial: Periodista Beatriz Gonzales La Rosa

Diseño, diagramación e impresión:
LOGARGRAF S.A.C. - logargraf@gmail.com
Av. Argentina 144 - 3er. nivel - Of. D-E-2
Teléfono: 795-1792 Cel. RPM: #998079051

ISBN: 2017-02688
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2017-02688
Impreso en Lima- Perú, Febrero 2017
Tiraje: 2,000 ejemplares

HOLA SOY WALTER. Tengo 55 años y vivo en el Norte del Perú. Sin darme cuenta **empecé a subir de peso** hace 5 años y me diagnosticaron: **DIABETES TIPO 2.** **Asistí a SESIONES EDUCATIVAS con mi madre (ella también es diabética).**

La EDUCACIÓN es muy importante. Ahora soy experto en DIABETES, la controlo y siento que puedo **vivir sin problemas.**



HOLA SOY RUTH. Tengo 48 años y vivía en la sierra pero tuve que migrar a la ciudad y fue ahí cuando empecé a subir de peso. **Ya no caminaba como antes y comía muchas harinas, dulces, gaseosas y jugos en caja.** **Empecé a tener mucha sed, orinaba 6 veces en la noche y de pronto perdí 8 kg. en un mes.**

Fui al doctor, me tomaron la **glucosa** (azúcar en la sangre) y me encontraron **358 mg/dl.** Me diagnosticaron: **DIABETES TIPO 2.** Conocí a Walter y él me animó a asistir a las **SESIONES EDUCATIVAS.** **¡Ahora sé cómo cuidarme!**



HOLA SOY JAVIER. Tengo 28 años y vivo en la Selva. Empecé a tomar **muchas gaseosas y jugos de frutas** por el intenso calor que hace aquí.

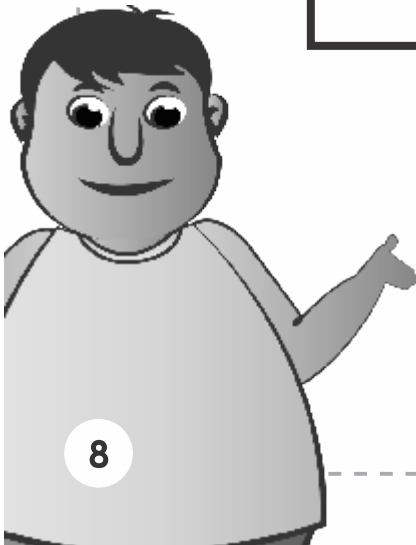
Mi barriga aumentó de tamaño y de pronto me sentía cansado y sin fuerzas. Fui donde el doctor y me hicieron un examen de azúcar. **Tuve 180 mg/dl de glucosa en ayunas y me diagnosticaron: DIABETES TIPO 2.** Por suerte conocí a Ruth y Walter, quienes **me ayudaron con mi DIABETES.**



Unidos por la diabetes

CONCEPTOS BÁSICOS DE DIABETES TIPO 2

Gracias a estos conceptos
podrás **entrenar y educar**
a otras personas con
DIABETES TIPO 2



¿QUÉ TIPOS DE DIABETES HAY?

Existe:

- **Diabetes Tipo 1:** más frecuente en niños, siempre usan insulina.
 - **Diabetes Tipo 2:** Por obesidad y herencia. Es la más frecuente y es la que nosotros tenemos
 - **Diabetes Gestacional** y otros tipos de diabetes.
- PERO ES IMPORTANTE SABER si somos diabéticos ordenados o desordenados.**

DIABÉTICOS ORDENADOS

Asisten a Consultas Médicas.

Saben identificar sus alimentos.

Tienen glucosa en ayunas menor a 130 mg/dl.

Tienen glucosa 2 horas después de comer menor a 180 mg/dl.

Tienen glucosa a las 10 pm menor a 140 mg/dl.

Tienen Presión arterial menor o igual a 130/80 mmHg.

Tienen Hemoglobina Glicosilada A1c menor a 7%.

VIVIMOS SIN PROBLEMAS Y MUY CONTENTOS

¡ NO HAY PROBLEMA !
Nosotros te ayudaremos a ser ordenado

DIABÉTICOS DESORDENADOS

No asisten a Consultas Médicas.

No tienen controles.

Tienen glucosas Altas.

No saben identificar sus alimentos saludables

Tienen hemoglobina Glicosilada A1c mayor a 7%.

PROBLEMAS EN EL OJO, RIÑÓN, CORAZÓN, PIE, NERVIOS, gasta mucho dinero y la familia se deprime.



¿POR QUÉ TENEMOS DIABETES TIPO 2?

PORQUE ...

- Subimos demasiado de peso
- Consumimos mucha azúcar y alimentos procesados
- No hacemos actividad física
- Tenemos familia con DIABETES TIPO 2
- Aumenta el tamaño de la cintura (Más de 97 cm. en hombres y más de 87 cm. en mujeres es un riesgo)

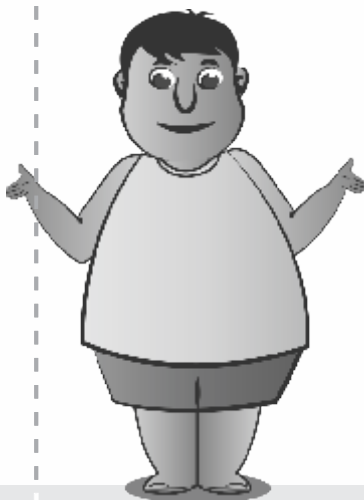
Dato para Perú

¿LA DIABETES TIPO 2 ES UNA ENFERMEDAD BENIGNA?

SÍ, no se cura pero se controla

¿SE PUEDE CONVERTIR EN MALIGNA?

SÍ, cuando NO se controla



¿Cuáles son los objetivos para controlar adecuadamente mi DIABETES TIPO 2 ?



- ✓ Glucosa en ayunas **menor a 130 mg/dl.**
- ✓ Glucosa 2 horas después de comer **menor a 180 mg/dl.**
- ✓ El examen más importante es la **HEMOGLOBINA GLICOSILADA A1c** y debe ser **menor o igual a 7%**. Se realiza cada TRES MESES.
- ✓ Presión arterial **menor a 130/80 mmHg.**
- ✓ Colesterol LDL (malo) **menor a 100 mg/dl.**
- ✓ Triglicéridos **menor a 150 mg/dl.**

¿CÓMO PODEMOS CONTROLAR NUESTRA DIABETES TIPO 2?

- ✓ ASISTIENDO A PROGRAMAS EDUCATIVOS, REVISANDO WWW.DIABETES.PE Y CONOCIENDO LOS OBJETIVOS EN EL TRATAMIENTO DE MI DIABETES.
- ✓ APRENDIENDO A COMER Y DIFERENCIAR LOS ALIMENTOS PELIGROSOS PARA MI SALUD.
- ✓ ASISTIENDO A LA CONSULTA MÉDICA Y NUTRICIONAL.
- ✓ CUMPLIENDO CON LA TOMA DE LOS MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES QUE MI MÉDICO ME INDICA.

CENTRO
INFORMATIVO



¿CUÁLES SON LOS CHEQUEOS MÉDICOS QUE DEBE REALIZAR UN PACIENTE CON DIABETES TIPO 2?



UNA VEZ AL AÑO **FONDO DE OJO** PARA EVALUAR MI RETINA



UNA VEZ AL AÑO **MICROALBUMINURIA** PARA EVALUAR MI RIÑÓN



UNA VEZ AL AÑO **DEBO VISITAR AL CARDIÓLOGO** PARA EVALUAR MI CORAZÓN



UNA VEZ AL AÑO DEBEN **EVALUAR MIS PIES** PARA EVITAR HERIDAS



DOS VECES AL AÑO **DEBO EVALUAR MIS NIVELES DE COLESTEROL**



GLUCOSA
MÍNIMO 3 VECES POR SEMANA, RECUERDA QUE TAMBIÉN ES **IMPORTANTE** CONTROLAR TU **GLUCOSA** 2 HORAS DESPUÉS DE LAS COMIDAS, USA TU GLUCÓMETRO

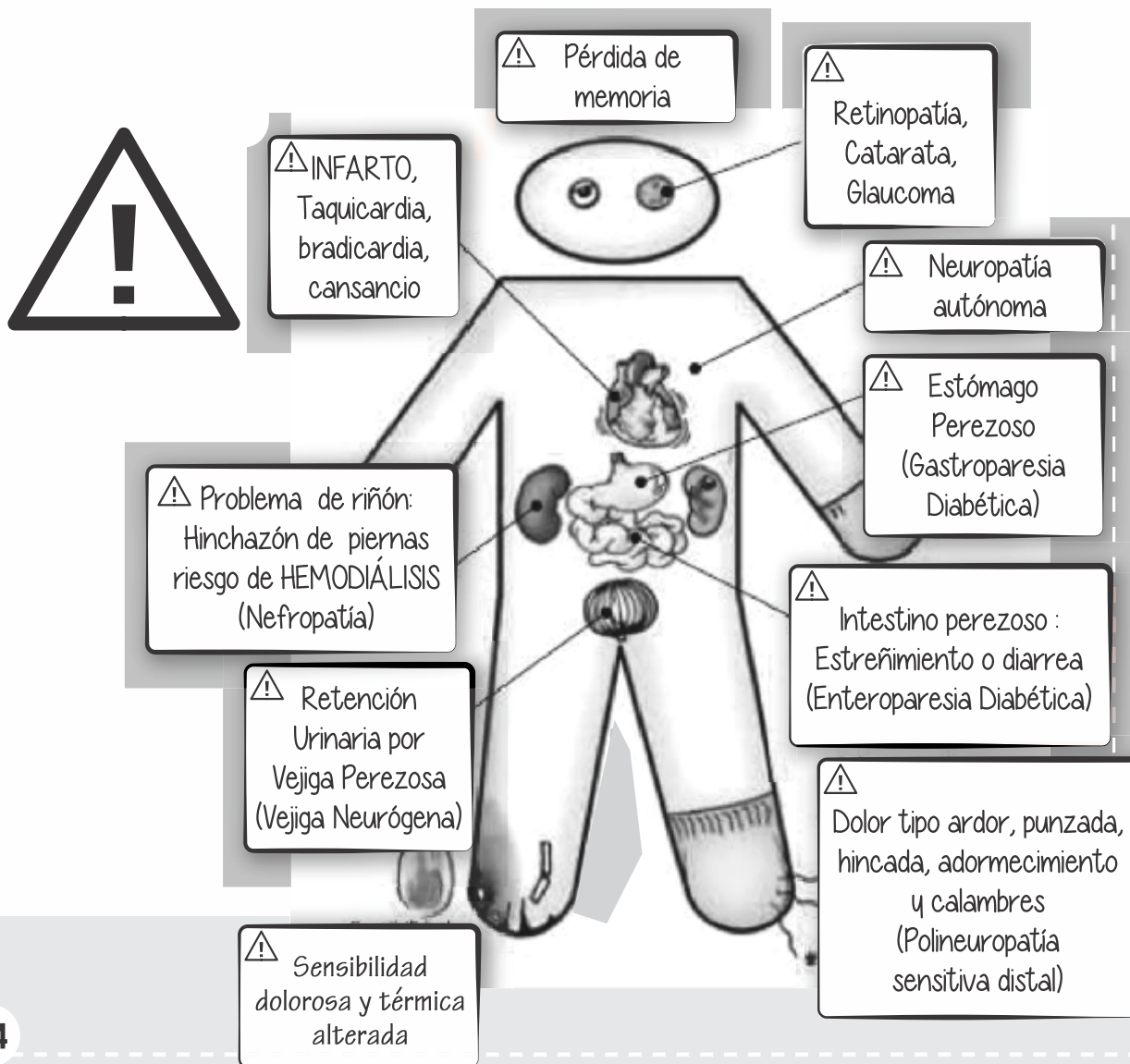
Una vez me preguntaron si la diabetes se cura ...

NO, LA DIABETES SE CONTROLA



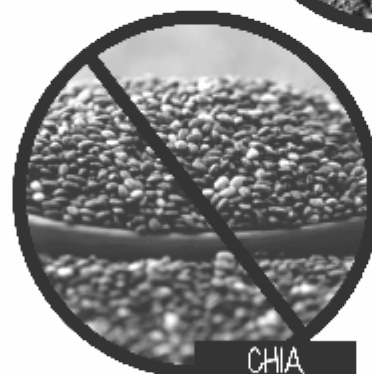
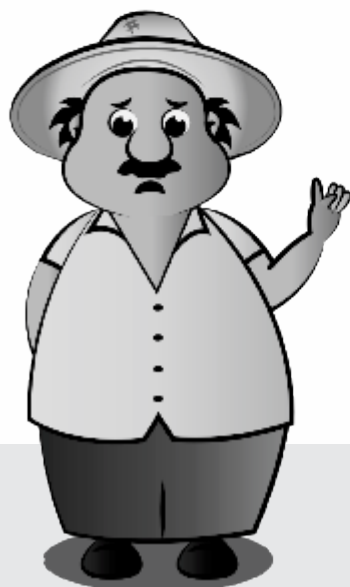
¿Qué sucede cuando NO ASISTES A CONTROLES MÉDICOS y mi Diabetes no está controlada?

GLUCOSAS ELEVADAS, COMPLICACIONES GRAVES Y GASTO DE DINERO



¿LOS SUPLEMENTOS NATURALES CURAN LA DIABETES ?

¡NO, HAY QUE TENER CUIDADO !
Mis amigos piensan que el ALPISTE, LA CHIA, EL YACÓN y otros productos me curan la diabetes PERO NO ES CIERTO , tienen fibra y nutrientes pero no curan mi diabetes. Lo más importante es saber comer y cumplir con las indicaciones de mi MÉDICO Y NUTRICIONISTA

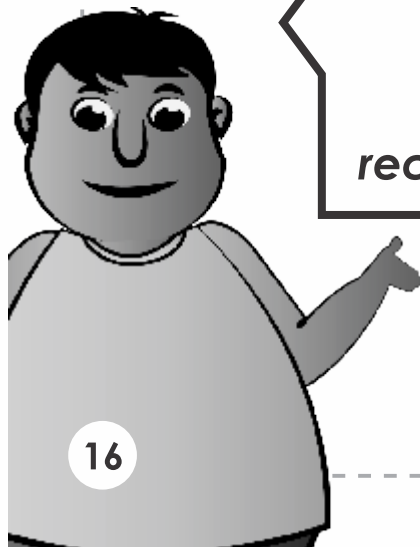


CONOCIENDO A LOS CARBOHIDRATOS



En el Perú comemos muchos carbohidratos y alimentos licuados que nos elevan el azúcar de la sangre.

¡Aprendamos a reconocerlos y elegir bien!



CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

- ✓ Se digieren **lentamente**.
- ✓ **Aumenta lentamente** la glucosa en sangre.



He aprendido a diferenciar el tipo de carbohidrato que como.

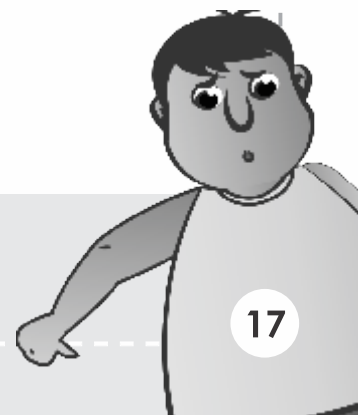
TE DOY UN TIP :
Los carbohidratos
simples casi
siempre estarán
en los alimentos
procesados

CARBOHIDRATOS SIMPLES

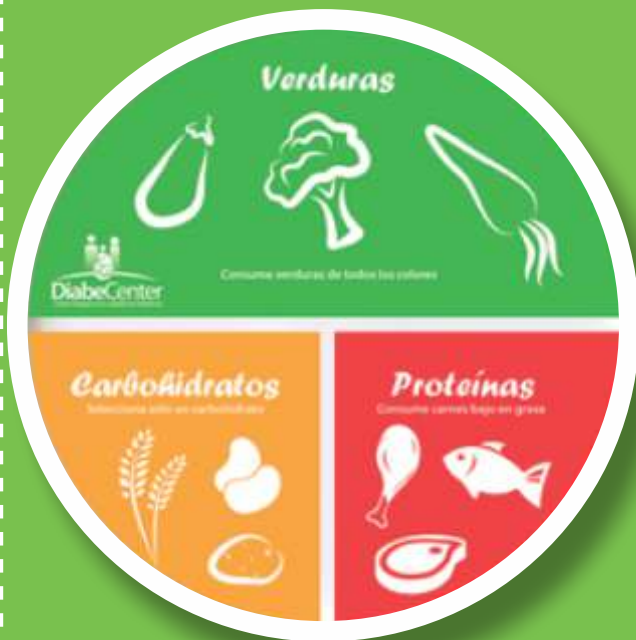
- ✓ Se digieren y se absorben de forma **rápida** y fácil.
- ✓ **Aumenta** rápidamente la **glucosa** en la sangre, por eso **NO** están permitidos.



✗ AZÚCAR, GALLETAS, TORTAS, GASEOSAS, JUGOS NATURALES Y EN CAJA, EXTRACTOS, YOGURT EN EXCESO, PURÉS, MIEL, CEREALES EN CAJA.



¿CUÁNTO DEBE CONSUMIR UN DIABÉTICO?



CONOZCAMOS LAS PORCIONES



“Utiliza el plato inteligente”

Estas medidas
caseras te
ayudarán a controlar
mejor la cantidad
de lo que comes



- ▲ Puedes usar la taza para medir la cantidad de cereales, menestras o tubérculos



- ▲ Usa la palma de la mano para medir aproximadamente el tamaño de carne que debes consumir



- ▲ El grosor del dedo pulgar puede ayudarte a medir el grosor del queso fresco.

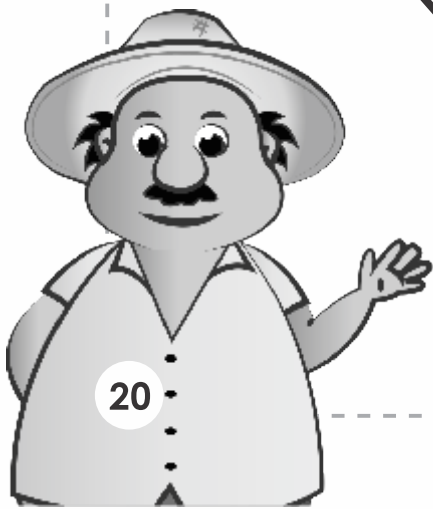


- ▲ El puño nos ayuda para aproximar el tamaño de las frutas que comeremos

¿QUÉ ALIMENTOS DEBE CONSUMIR UN DIABÉTICO?

NUESTRA ALIMENTACIÓN DEBE SER:

- ✓ Balanceada
- ✓ De la olla familiar
- ✓ No debe significar un gasto extra
- ✓ De sabor agradable y no todo debe ser sancochado



ALIMENTOS PROHIBIDOS

Retíralos de tu alimentación, sólo así, controlarás la glucosa en la sangre y perderás el exceso de peso



Estos alimentos suben rápidamente la glucosa



! La licuadora, el extractor y la sartén no deberían estar en la casa de un diabético !



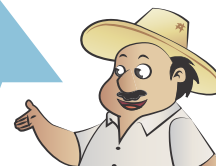
ALIMENTOS DE USO LIBRE



HIERBAS, ESPECIAS Y CONDIMENTOS

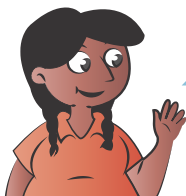


Las especias y condimentos no suben la glucosa.



VERDURAS

Crudas: De libre consumo
Cocidas: Máximo 1 taza



¡No saben la variedad de verduras que he agregado a mi alimentación !
Puede agregarle limón, vinagre ,aceite y sal a sus ensaladas.

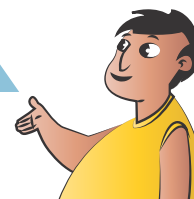


BEBIDAS

Infusiones, Agua, Café



Por las tardes me relajo un poco tomando mi manzanilla.
¡Sin azúcar por supuesto!

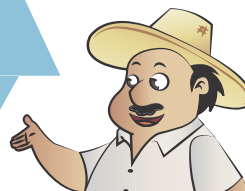


ALIMENTOS DE USO PERMITIDO

FRUTAS

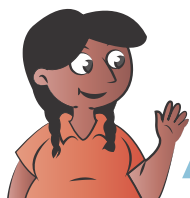


No más de 3 al día,
así evitaremos el
exceso de fructosa.



CARNES ROJAS:
Res

CARNES BLANCAS:
Pescado, pollo, pavita



Puedes cocinar tus
carnes en guisos, a la
plancha o al vapor
**En caso de carnes
rojas máximo 2 veces
por semanas.**

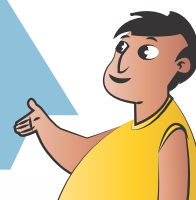


GRASAS SALUDABLES



◀ 1/4 de palta, 5
nueces, 4 aceitunas,
1 cucharita de
mantequilla, 1
cucharita de aceite
de oliva

¡Antes no
sabía que existían
grasas saludables!



ALIMENTOS DE USO PERMITIDO ✓

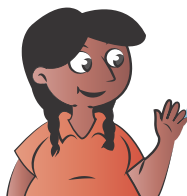
MENESTRAS



Garbanzos, arvejas
frejoles, etc...
Siempre elijo el que
más se me
apetezca en el
almuerzo pero eso si,
¡SÓLO 1 PORCIÓN !



CEREALES



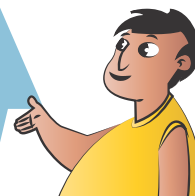
Ayer para el almuerzo
no se me apeteció
ni menestras, ni
tubérculos, por eso
elegí **1 PORCIÓN** de
arroz para comer
con mi pavita.



TUBÉRCULOS




¡Yo mismo corté el
camote, yuca y papa
para que veas la
CANTIDAD REAL que
siempre como de
cada uno!





OPCIONES DE MENÚS DE INTERCAMBIO PARA DIABÉTICOS



Escogeremos una comida
saludable, deliciosa y de
tu día a día.

**Aprende a INTERCAMBIAR
TUS ALIMENTOS**



DESAYUNOS



A= 1 vaso de leche descremada + 1 pan con 4 aceitunas + 5 fresas



B= 1 taza de avena con membrillo sin azúcar + ½ pan con queso fresco



C= 1 pan con huevo duro + 1 fruta + Infusión sin azúcar



D= 1 pan con atún + fruta + café sin azúcar

He tomado varias fotos a mis alimentos para que así tengas en cuenta que la cantidad que ves en la imagen es la porción **REAL** de lo que deberíamos consumir





E= 1 pan con jamón de pavita +
1 fruta + infusión sin azúcar



F= 1 triple (2 tostadas con 2 aceitunas,
2 rodajas delgadas de palta y 1 huevo
duro) + 1 fruta + infusión sin azúcar



G= 1 puñado de cancha serrana
+ 50 g de queso fresco + 1 fruta
+ refresco de cebada sin azúcar



H= 1 pan con pollo, tomate,
lechuga, cebolla, apio +1 fruta +
infusión sin azúcar



Mi hermana me
envió cancha y
queso así que las
combiné de la
siguiente manera
para el desayuno

ALMUERZOS

ENTRADAS



½ choclo



Ceviche de pescado



Sopa de pollo con verduras



Ensalada multicolor



Solterito de queso



SEGUNDOS



**Arroz con pollo
+ ensalada fresca**



**Estofado de pollo
+ arroz + ensalada fresca**



**Seco de cabrito
+ frejoles
+ ensalada fresca**



**Lomo saltado
+ papa sancochada
+ ensalada fresca**



**Sudado de pescado
+ ensalada fresca
+ medio choclo**

SEGUNDOS



Tallarines al dente + pollo
+ ensalada fresca



Cuy al horno
+ papa sancochada
+ ensalada fresca



Pescado a la plancha
+ lentejitas + ensalada fresca



Chancho al horno (sin piel)
+ mote serrano
+ ensalada fresca

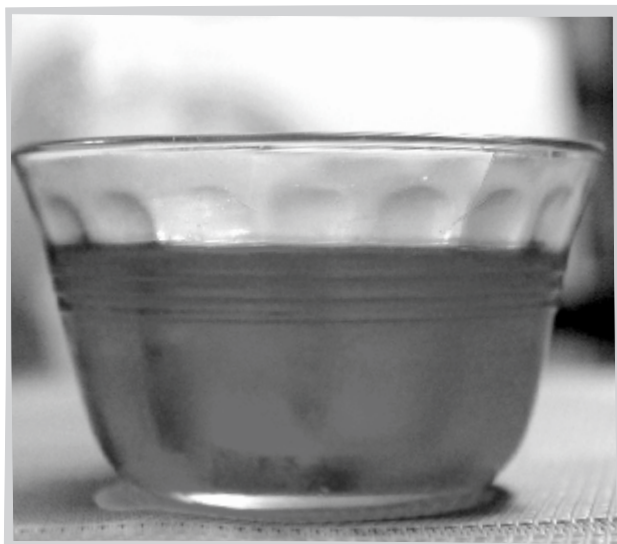


Paiche a la plancha
+ yuca sancochada
+ ensalada fresca con cocona

Hoy fui al mercado,
encontré un paiche
fresquito y me preparé:
Paiche con yuca y
ensalada



POSTRES



1 Gelatina sin azúcar



1 Fruta

Los postres alegran la vida pero en exceso te elevan la glucosa. **RECUERDA, NO MÁS DE TRES FRUTAS AL DÍA** y siempre debes preguntar a tu nutricionista sobre las porciones.



CENAS



◀ Pollo a la brasa (sin pellejo, ni ala)
+ papa sancochada
+ ensalada fresca

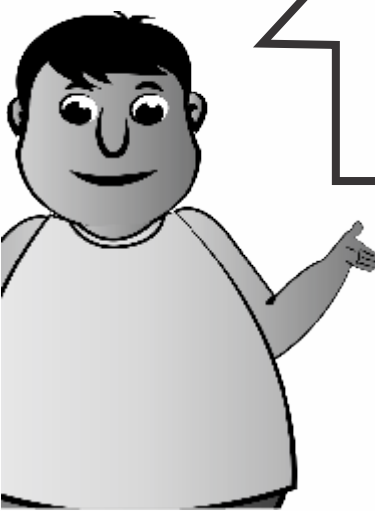
Sopa de verduras acompañada con
huevo duro y choclo ▶



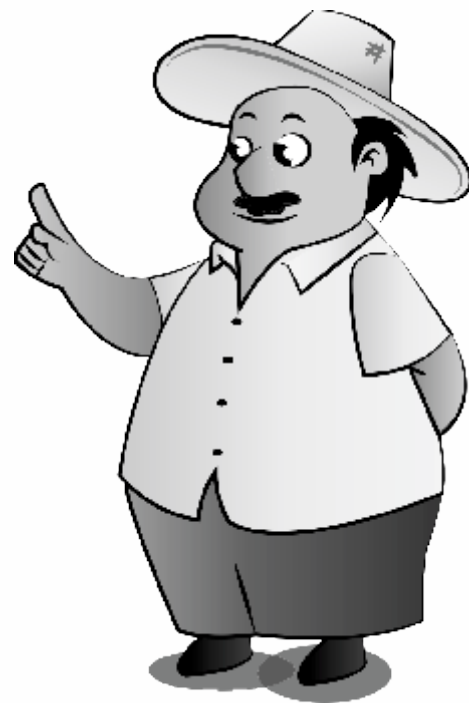
1 pan con bisteck
acompañado con un plato
de ensalada fresca



SIN DARME CUENTA ...



A veces **CONVERTÍA**
ALIMENTOS SALUDABLES
EN OPCIONES PELIGROSAS.
Te mostraré algunos de mis
errores para que tú ya no
los cometas





INCORRECTO



Aquí hay camote, humita y habas. Tres carbohidratos juntos.



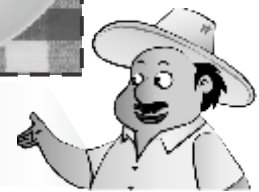
CORRECTO



¡Sólo escogí **un carbohidrato!**
(el camote)



“Aquí hay muchas papas fritas y la mayonesa no me deja ver la poca ensalada que me pusieron



Le dije al mozo que me pusiera ensalada con limón y papa sancochada



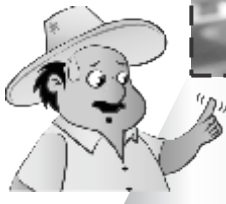
Aquí hay muchos carbohidratos juntos (yuca, arroz y camote)



Escogí mis ricos **frejoles** como **único carbohidrato** de mi plato ¡Buenazo!



INCORRECTO



Mi esposa le agregó azúcar a esta chicha y me subió la glucosa rápidamente.

Además, esto es un exceso de calorías que me hacen subir de peso.



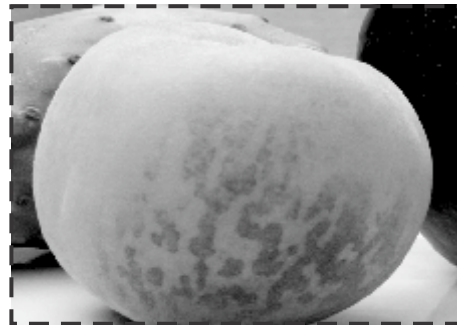
CORRECTO



Ahora que la tomo **sin azúcar** o le agrego edulcorante, me refresco libremente, pues no me subirá la glucosa.



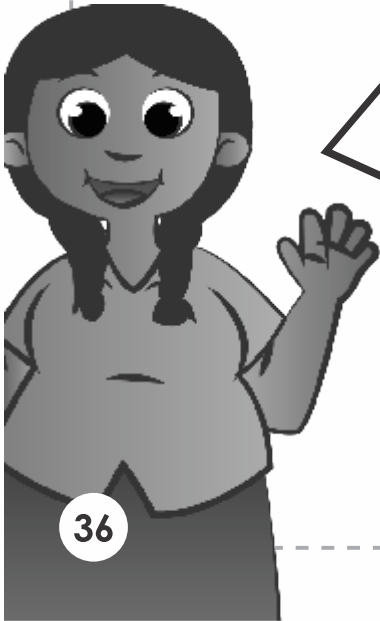
Muchas frutas y yogurt en exceso. Además, utilicé **dos** alimentos que **NO ESTÁN PERMITIDOS PARA MI** (algarrobina y miel)



Aquí elegí un sólo tipo de fruta en la cantidad adecuada



ALIMENTOS DE URGENCIA



Cuando tengo hambre elijo un alimento de mi "Lista de alimentos de urgencia"

"LA LISTA QUE SIEMPRE DEBE ESTAR CERCA DE TI"



¼ de palta con
cebolla y tomate
+1 tostada ▶
+ infusión



◀ Gelatina
sin azúcar

1/3 de lata
de atún ▶
+ 1 tostada
+infusión



▲
3 claras de
huevo duro

◀ 1 vaso
de leche
descremada



◀ 1 papa
sancochada

▶ ½ vaso
de yogurt
descremado



◀ ½ choclo

▶ ½ taza de
cancha ▶
serrana



Quando tengo
hambre escojo
algún alimento
de mi lista de
urgencia

◀ 50 gramos
de queso
+ tostada



▶ ¼ de taza
de habas ▶
tostadas



▶ 1 fruta



▶ 1 Huevo
duro



◀ 5 unidades
de nueces,
maní entero
o pecanas



◀ Infusiones
sin azúcar
(a voluntad)

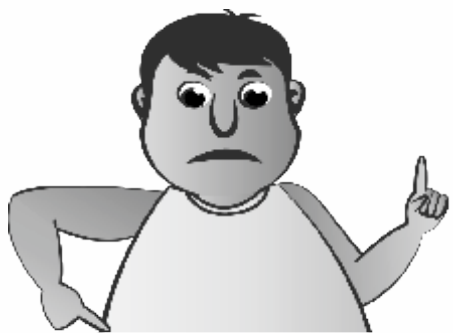


BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y EDULCORANTES

¡Hoy es mi cumpleaños
y tomaré una copa
de vino porque ahora
controlo bien mi diabetes
gracias a mi
**PLAN DE ALIMENTACIÓN
BALANCEADO !**



Estos son los
edulcorantes que
hacen que me
olvide del azúcar,
¡úsalos con
moderación!
Sacarina
Sucralosa
Stevia



**Las bebidas
dietéticas no
tienen azúcar
pero...**

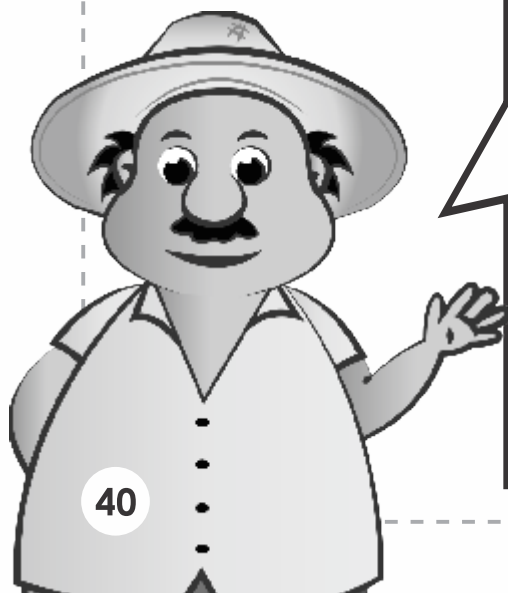


**Tienen
mucho cantidad
de sodio y demás
componentes
artificiales que
pueden traerme
complicaciones
a largo plazo**

REVISANDO CUIDADOSAMENTE LAS ETIQUETAS

Aprendí que es muy importante **observar** la **cantidad de calorías** por unidad y **si el alimento contiene azúcar o fructosa.**

Siempre uso al pan francés como referencia: **tiene aproximadamente 80 calorías** y un paquete de galletas integrales **160 calorías (el doble)**



Semáforo Nutricional

Para el caso de las calorías, grasas saturadas y la sal, debo tener en cuenta los siguientes rangos

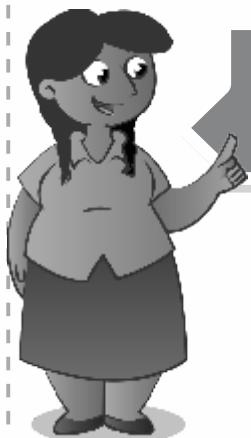
Leer las etiquetas me ayudó mucho a saber escoger las opciones más saludables por eso siempre busco palabras como azúcar, sugar, glucosa y fructosa ...



CALORÍAS	GRASAS SATURADAS	SAL / SODIO
150 kcal o menos	1,5 g o menos	0,45g de sal o menos (Equivale a 180 mg. de sodio)
Entre 150 y 400	Entre 1,5 y 4 g	Entre 0.45 y 1,20g (180 mg -480 mg de sodio)
400 o más	4g o más	1,20 g o más (480 mg de sodio)

Y si cualquiera de esas 4 palabras (Azúcar, sugar, glucosa y fructosa) están presentes, **NO** debo consumir dicho alimento.





Esta es la etiqueta de una galleta, veamos lo que encontramos

Según el semáforo nutricional este producto tiene **MODERADO** contenido de calorías, **ALTO** contenido de grasa saturada y es **BAJO** en sodio.

Valor Nutricional			
Tamaño de la porción:		53	
Valores por porción			
Calorías	232	Cal de la grasa	74
		% Diario*	
Grasas	8.0 g		12%
	Saturada	4.1 g	
Carbohidratos	36.0 g		12%
	Azúcar	12.0 g	
	Fibra	0.0 g	0%
Proteínas	4.0 g		8%
Sal	0.4		
Sodio	149.0	miligramos	
VitA	0%	Vit C	0%
Calcio	0%	Hierro	14%

*Los porcentajes diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Los valores varían de acuerdo a las necesidades de cada persona

Los valores están basados en la información proporcionada en el empaque

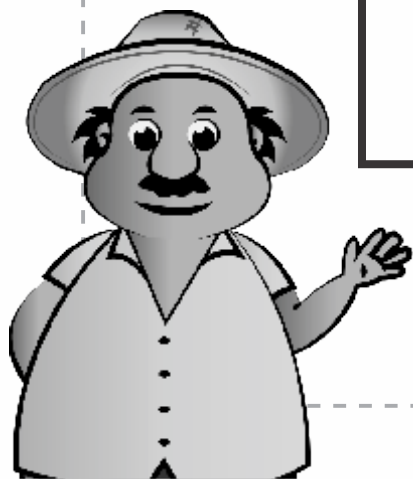
✘ Este alimento contiene azúcar agregada por lo tanto : **¡NO DEBO COMERLO!**

✓ Debo tener en cuenta que siempre debo buscar alimentos que sean: **BAJOS en calorías, grasa saturadas y sodio.**



TRATAMIENTOS EN DIABETES TIPO 2

El **plan de alimentos** es lo más importante para el control de la diabetes pero debemos **recibir y cumplir** con nuestro tratamiento médico (**tabletas e insulina**). **Sólo así** lograremos estar bien controlados.



TRATAMIENTOS EN DIABETES TIPO 2



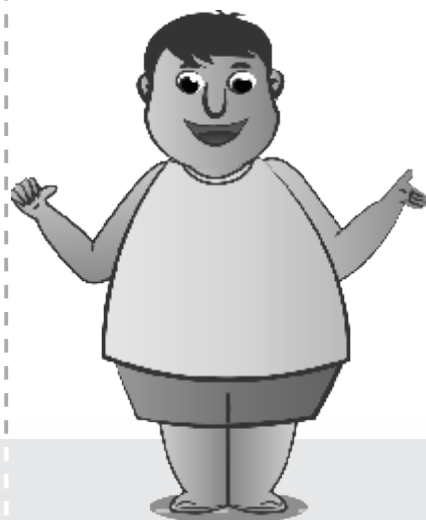
Existen varios tipos de medicamentos para Diabetes Tipo 2, desde tabletas hasta insulinas, pero debo seguir las recomendaciones de mi médico.





Yo sigo mi plan de alimentos y ejercicios. Recibo una tableta en la mañana y en la noche, además me coloco insulina (lapicero) por las noches. Mi glucosa en ayunas es 90mg/dl y mi HEMOGLOBINA GLICOSILADA A1c es 6.5%. La insulina es muy fácil de usar y me ha salvado la vida.

Yo también sigo mi plan de alimentos y ejercicios pero yo necesito tomar 2 tabletas para la diabetes y estoy con una HEMOGLOBINA GLICOSILADA A1c en 6.7%



Yo sigo mi plan de alimentos, ejercicio y recibo sólo 1 tableta para la diabetes y estoy con HEMOGLOBINA GLICOSILADA A1c en 7% y glucosa en ayunas en 110 mg/dl.

¿QUÉ SABES DE LA INSULINA?

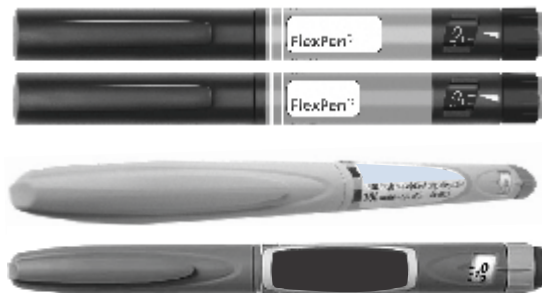
La gente dice muchas cosas que NO son ciertas, por ejemplo:

QUE TE DEJA CIEGO

QUE ES UNA ETAPA TERMINAL

QUE MORIRÉ POR USAR INSULINA

QUE ES DIFÍCIL USAR INSULINA



¡ LA INSULINA ME SALVÓ LA VIDA !

Quando me diagnosticaron DIABETES TIPO 2 tenía la glucosa altísima. El doctor me indicó insulina y la glucosa bajó, realmente me sentí mejor ! En las sesiones educativas aprendí a controlar mi diabetes y a comer saludable.



Aprendí que hay 2 tipos de Insulina:
LENTAS y RÁPIDAS y la
indicación depende de su médico.

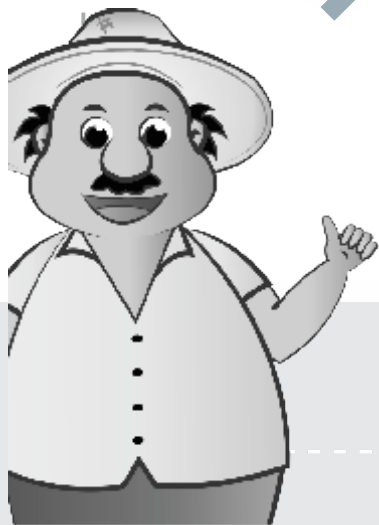
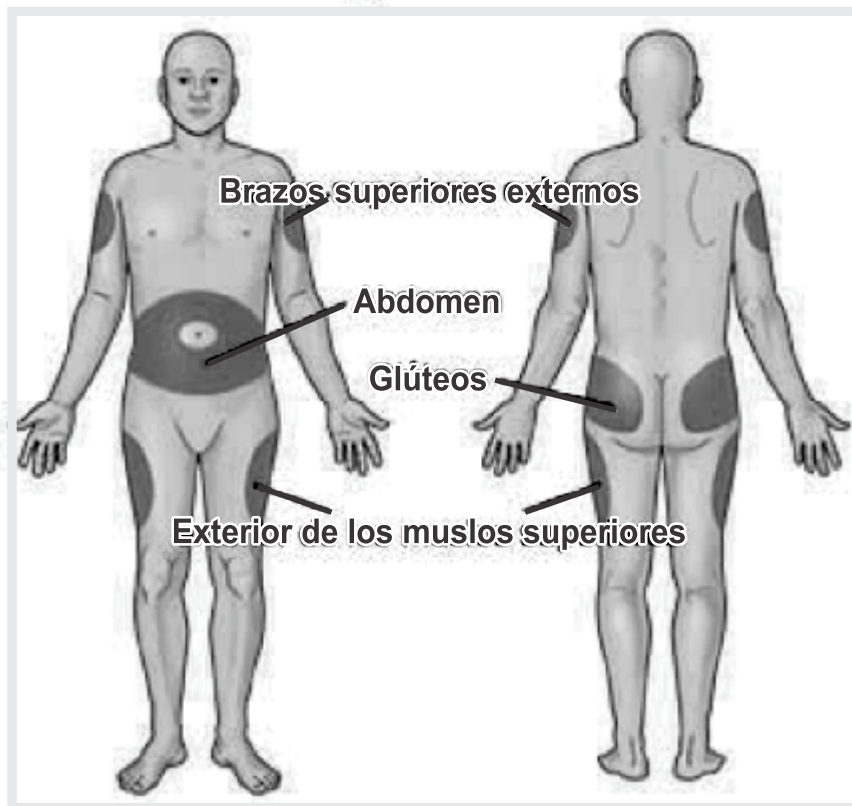
También me di cuenta que la
Insulina NO te deja ciego, al
contrario cuando te la pones
tu glucosa baja y tu visión
mejora.

Ahora la aplicación de insulina es
muy sencilla y no duele. Si
el médico te la indica tenemos
que ponerla para evitar que
nuestra diabetes se complique más.

Tiene un costo accesible y los
seguros de salud también te
la dan.

Es muy fácil aplicarla en diferentes
partes del cuerpo, me
lo enseñó mi médico
y enfermera educadora.

Zonas para aplicar INSULINA



¿CÓMO MEDIR TUS NIVELES DE GLUCOSA?



Es muy sencillo, existe un aparatito que se llama glucómetro. Con una pequeña gota de sangre el resultado lo obtienes en 5 segundos. Es seguro, no duele y es fácil de usar. Lo aprendí en el Programa Educativo de Diabetes.



¿QUÉ ES LA HIPOGLUCEMIA?

Es cuando la glucosa está por debajo de 70 mg/dl

ESTO SUCEDE POR:

- Tomar medicinas para la diabetes y NO haber comido mis alimentos.
- SOBREDOSIS de Insulina o medicamentos para la diabetes.
- Cuando mi RÍÑÓN está enfermo.

LA HIPOGLUCEMIA puede ser muy peligrosa si es que no me doy cuenta de los síntomas (sensación de hambre intensa, mareos, sudoración fría, palpitaciones, desvanecimiento y convulsiones).

Tengo que recibir inmediatamente alimentos con azúcar, mermelada o jugos azucarados y si no despierto me tienen que llevar de emergencia inmediatamente.

Palidez

Confusión

Debilidad

Taquicardia

Cansancio

Hambre

Desvanecimiento

Visión Borrosa

Sudor

Irritabilidad

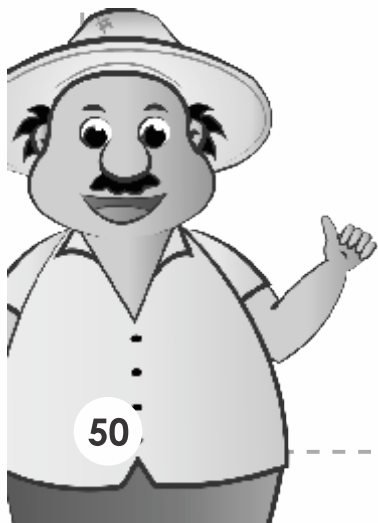
Dolor de cabeza

A black and white illustration of a woman and a man. The woman on the left has a sad expression and several question marks floating around her head, indicating confusion. The man on the right also has a sad expression and a question mark above his head. The symptoms listed are arranged around them: Palidez (above the woman), Confusión (above the woman), Debilidad (above the man), Cansancio (above the man), Desvanecimiento (above the man), Sudor (above the man), Dolor de cabeza (above the man), Taquicardia (to the left of the woman), Hambre (to the left of the woman), Visión Borrosa (to the left of the woman), and Irritabilidad (to the left of the woman).



EL EJERCICIO Y LOS BUENOS HÁBITOS

Debemos estar en **movimiento** para **reducir nuestros niveles de glucosa**, pero si esta supera los 200 mg/dl primero debes disminuir tu nivel de glucosa.



EL EJERCICIO Y LA DIABETES



TENGO PROBLEMAS CON MI RODILLA Y DOLOR DE ESPALDA. HAGO NATACIÓN TRES VECES POR SEMANA Y HE MEJORADO LOS VALORES DE MI GLUCOSA. ME HAN REDUCIDO LA DOSIS DE INSULINA



CAMINO 30 MINUTOS TODOS LOS DÍAS Y SUBO LAS ESCALERAS. HE MEJORADO. ME SIENTO MÁS SALUDABLE Y MUY CONTENTA



EMPECÉ A IR AL GIMNASIO. TODOS LOS DÍAS HAGO EJERCICIOS CARDIOVASCULARES (HAGO TROTE, BICICLETA, EJERCICIOS EN LA ELÍPTICA) Y ME SIENTO MUY BIEN

BUENOS HÁBITOS

No saltarse los horarios de comidas

No ver televisión mientras comemos

Evitar los azúcares

Conocer y tener a la mano mi lista de alimentos de urgencia

No consumir jugos ni extractos

Masticar bien los alimentos

Planificar mi lista de mercado

Aprender a medir los alimentos en medidas caseras (taza, palma de la mano, etc)

y sobre todo...
ante cualquier duda sobre tu
Plan de Alimentación
habla primero con tu **Nutricionista**
o tu **Médico**.



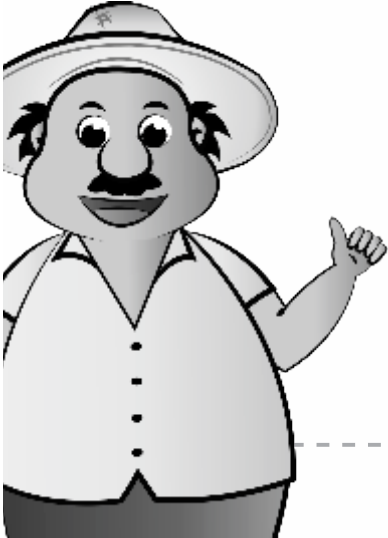


CUIDA TU

Pie



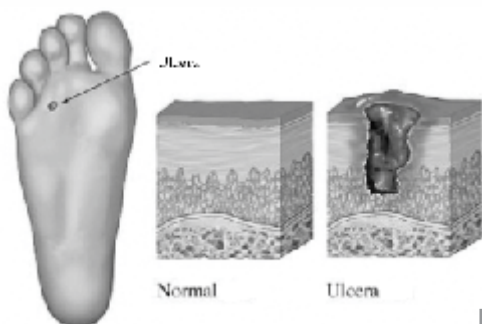
DIABÉTICO



LA CAUSA MÁS
FRECUENTE DE
AMPUTACIÓN DE
UN PIE ES POR
**UNA DIABETES MAL
CONTROLADA**

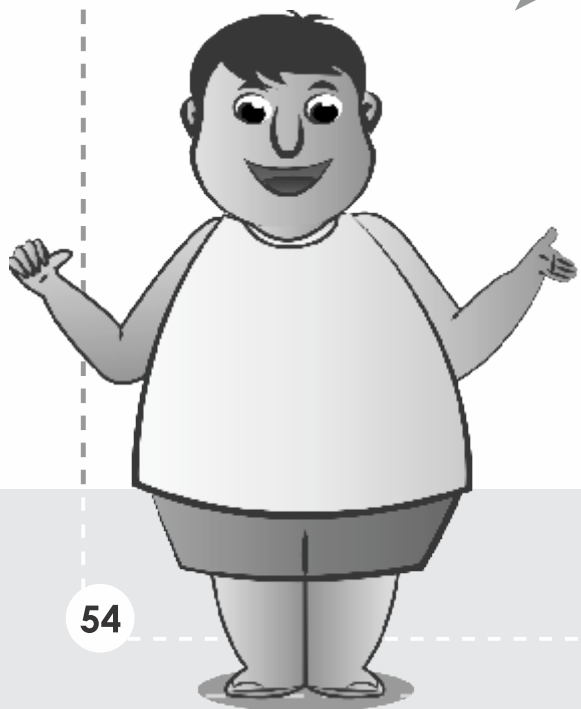


RECUERDA :



La diabetes causa daños a los vasos sanguíneos y a los nervios, reduce la capacidad de sentir dolor, presión y lesiones en los pies.

El diabético puede no sentir dolor, hasta que se presente una infección grave. Las infecciones pequeñas pueden progresar rápidamente hasta provocar la muerte de la piel y otros tejidos, por lo que muchas veces es necesario la amputación.



TE RECOMIENDO:

- ✓ Revisa tus pies diariamente, que no tenga cortes, ampollas, manchas rojas, heridas, callos, hinchazón e infecciones (Ayúdate con un espejo para las zonas que no llegues a visualizar).
- ✓ Asea tus pies todos los días, sécate bien entre los dedos y usa una crema o loción recomendada por tu médico.
- ✓ Realiza el corte de uñas en línea recta (Semanalmente).
- ✓ Idealmente debes recibir atención por una podóloga especializada.
- ✓ Utiliza medias de algodón sin elástico, para asegurar una buena circulación en los pies.
- ✓ Utiliza zapatos amplios de material flexible.
- ✓ Nunca uses bolsas de agua caliente para calentar tus pies (tendrás quemaduras).
- ✓ Evita realizar caminatas extenuantes o actividades que te puedan producir heridas en los pies.
- ✓ No debes fumar.



¿Cómo se deben cortar las uñas?



Forma incorrecta



Forma correcta

Recuerda: Estas indicaciones son de gran utilidad, sólo si mantienes tus valores de glucosa controlados.

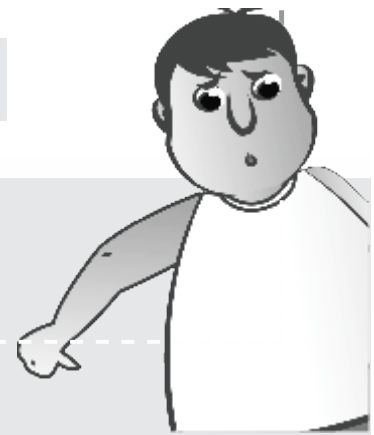


CUANDO VAYAS A LA CONSULTA MÉDICA SOLICITA LA REVISIÓN DE LOS PIES



- ✓ Pie sin alteraciones en el nervio y/o circulación: Evaluación una vez al año.
- ✓ Pie con alteraciones en el nervio y circulación normal: Evaluación cada seis meses.
- ✓ Pie con alteraciones en el nervio y la circulación: Evaluación cada tres meses.
- ✓ Pie con antecedente de úlcera o amputación: Evaluación mensual.

¡NO PIERDAS TIEMPO, REvisa TUS PIES TODOS LOS DÍAS!



“Si la diabetes está controlada, las heridas cierran más rápido”.



Se deforma mis pies
(Pie de Charcot)



Puedo perder los dedos
de mis pies.



Se resecan los pies y crecen
hongos en mis uñas.

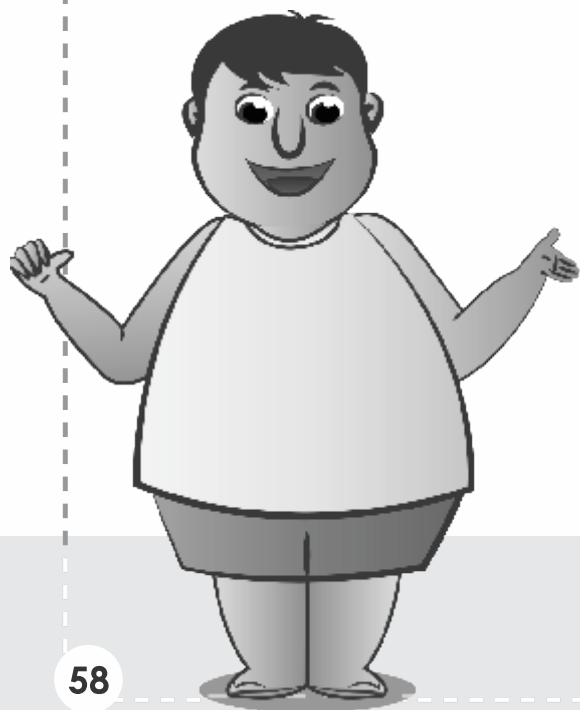


Tengo manchas en mis
piernas y pies.



**ESTO SUCEDER CON MIS PIES, CUANDO
LA DIABETES NO ESTÁ CONTROLADA**

Visite a un podólogo especializado en pie diabético para que evalúe e identifique problemas en los pies, extirpe callos o callosidades y haga el corte de uñas correctamente ...

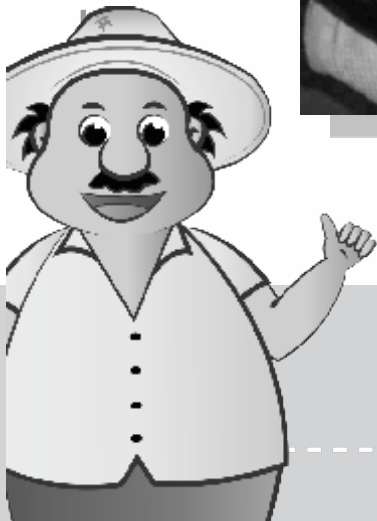


IMPORTANTE:

Nunca trates de extirpar las callosidades, cortar las uñas encarnadas y curar alguna herida con productos no indicados por tu médico, ya que puedes lastimarte y se compliquen con una infección o gangrena.

Te recomiendo utilizar zapatos que tengan las siguientes características:

- ✓ Zapatos a su medida y de material flexible, para que sus pies se sientan totalmente cómodos.
- ✓ Nunca use calzado apretado.
- ✓ Si tiene una úlcera plantar acuda a su médico para curación e indicación de una plantilla adecuada.



DEBO HIDRATAR MIS PIES TODOS LOS DÍAS

Sus calcetines o medias, deben estar siempre limpios y fabricados con algodón o lana; evite el nylon con tiras elásticas. Los calcetines o medias no deben tener bandas apretadas.

Correcto



Errado



¡HIDRATE SUS PIES TODOS LOS DÍAS!

NO USE LIGAS en las rodillas, tobillos o piernas.



JUNTA DIRECTIVA DEL CMP 2016 - 2017



FONDO
EDITORIAL
COMUNICACIONAL