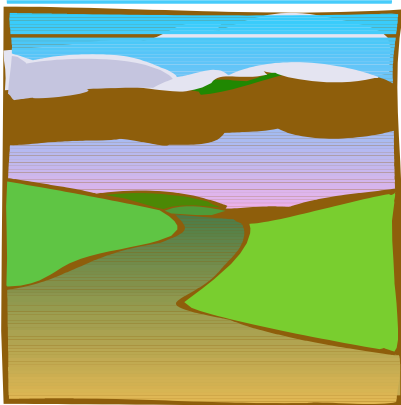


Reunión 12



Vivir bien con diabetes

¡Bienvenidos!



¡Bienvenidos de nuevo y felicidades! Hoy es un momento para celebrar todos sus logros. Durante los últimos meses hemos aprendido mucho sobre el manejo de la diabetes.

Hoy hablaremos de:

- Maneras de mantenerse en el camino hacia vivir bien con diabetes, y
- Formas de controlar la diabetes en una economía apretada.

Finalmente, repasaremos algunas de las cosas más importantes que debe recordar para mantenerse en equilibrio con la diabetes.

Ahora siéntese y relájese mientras continuamos nuestro viaje. Piensa en su propio viaje en los últimos meses y en lo que ha hecho para encontrar el equilibrio en la vida.

Tío Luis sabe que los cambios son difíciles de hacer y seguir haciendo. Equilibrar la glucosa, la presión arterial y el colesterol puede ser difícil de hacer todos los días.

A veces, pedir ayuda a familiares y amigos también puede ser difícil de hacer.





Vivir bien con diabetes

Reunión 12

¡Los cambios son difíciles de hacer!



Hay días buenos y días malos. Todos tenemos días en los que no seguimos nuestros planes para el equilibrio de glucosa, la actividad física y la alimentación saludable. Llamamos a estos tiempos "resbalones". Los resbalones son una parte normal del cambio y son de esperar.

Comer sano, ser físicamente activo y tomar sus medicamentos son las cosas más importantes que puede hacer para obtener y mantener la glucosa en equilibrio y prevenir complicaciones. Hablemos de algunas de las cosas que puede hacer para mantenerse en el camino hacia una vida bien con diabetes.

Diferentes personas tienen diferentes cosas que les hacen resbalar. Por ejemplo, los estados de ánimo o los sentimientos hacen que muchas personas se deslicen de una alimentación saludable y el ejercicio.

A veces las cosas que te hacen resbalar son los hábitos. Los hábitos son cosas que haces regularmente, como cepillarte el cabello o lavarte la cara. Si bien esas cosas son hábitos saludables, algunos hábitos pueden ser poco saludables.



Por ejemplo, el tío Luis se fue de vacaciones una semana y no se mantuvo al día con su actividad física y su plan de alimentación saludable. Esto es lo que suele suceder cuando Luis va de vacaciones. Cuando regresó, no volvió a comenzar su actividad física o alimentación saludable porque sintió que sería demasiado difícil ponerse al día con lo que estaba antes de irse de vacaciones. La forma en que reaccionamos ante un resbalón también es un hábito.



**¡Los
resbalones son
normales!**

Recuerda que los resbalones son normales y le pasan a todo el mundo. ¡Ningún momento de comer en exceso o no estar activo lo arruinará todo! El resbalón no es el problema. ¡El problema sucede si no vuelves a ponerte de pie y sigues avanzando hacia tu objetivo!

**¡Responde a los
pensamientos
negativos!**

Aquí hay algunas cosas que puede hacer si experimenta un resbalón:

1. Responda a los pensamientos negativos con pensamientos positivos. Si descubres que te sientes desanimado porque has tenido un desliz, responde y di: "No me doy por vencido con mi objetivo porque me he resbalado. ¡Puedo volver a ponerme de pie de nuevo ahora mismo!"
2. A continuación, pregúntese qué pasó. ¿Comiste en exceso porque estabas celebrando, aburrido o deprimido? ¿Te saltaste la actividad física porque estabas demasiado ocupado con otras cosas? Use estos tiempos para ver qué podría hacer de manera diferente la próxima vez que esto suceda.
3. Vuelva a lo programado de inmediato. No te digas a ti mismo: "Bueno, lo soplé por el día", y espera hasta el día siguiente para comenzar a seguir tu plan de alimentación. Haga que su próxima comida sea saludable. ¡Nunca es demasiado tarde para volver al camino!

**¿Qué
pasó?**

**¡No
esperes!**



Reunión 12

Vivir bien con diabetes

¡Pide apoyo!

**Elige el
momento
adecuado**

Explica tu idea

**Di por qué
necesitas
ayuda**

Di lo que necesitas

¡Gracias!

4. Hable con alguien que lo apoye para hacer estos cambios. Aquí hay cinco maneras fáciles de pedir apoyo.

a. Elige el momento adecuado. Elija un momento en el que usted y su familia, o amigo, estén descansados y de buen humor. No pidas algo si uno de ustedes está cansado, ocupado, enojado, hambriento, gruñón o preocupado por algo.

b. Explica tu idea. Dígales lo que le gustaría de ellos y que es importante para usted.

c. Di por qué necesitas su ayuda. Ayuda si su familia y amigos saben que tiene una razón para preguntar. Les hace saber que su ayuda es importante.

d. Di exactamente lo que necesitas. Si su familia y amigos no saben exactamente qué es lo que necesita, no pueden ayudarlo de la mejor manera posible. Habla con calma, no grites. Habla con claridad, no exijas. Mantente positivo, no acuses.

e. Agradece a tu familia y amigos por su ayuda. Hágales saber que aprecia su apoyo.



Reunión 12

Vivir bien con diabetes

¿Qué harías?



Leamos estas situaciones y luego hablaremos de lo que podríamos hacer en cada una.

1. ¿Cómo puedo hablar con mi médico sobre los efectos secundarios que estoy teniendo de mi medicamento? _____

Antes de la visita a su médico, anote lo que está experimentando y con qué frecuencia sucede. Cuanta más información pueda darle a su médico, mejor podrán abordarla.

2. ¿Cómo puedo decir que necesito comer de inmediato porque mi nivel de azúcar en la sangre está bajando? _____

Coma antes de ir; mantenga algunos dulces duros con usted; pida jugo o un refresco regular; dígales que necesita comer pronto.

3. ¿Cómo puedo decirles a los miembros de mi familia que no quiero segundos del plato principal?

Estás lleno; preferirías tomar una taza de café ahora; Me gustaría no comer un poco para el almuerzo de mañana en su lugar.

¡Se necesita práctica!

Pedir ayuda y apoyo requiere práctica. Al principio puede parecer difícil de hacer. Puede que ni siquiera funcione la primera vez. Su familia y amigos deben saber que es importante que se adhieran a su plan de control de la diabetes.

Reunión 12



Vivir bien con diabetes

¡El cambio lleva tiempo!

Recuerde que se necesita tiempo para cambiar la forma en que hemos estado haciendo las cosas durante mucho tiempo. El cambio no ocurre de la noche a la mañana. Tampoco esperes que otras personas cambien instantáneamente. Es posible que no entiendan por qué estás cambiando la forma en que haces las cosas hasta que se lo expliques. Sé paciente contigo mismo y con los demás.

Consejos para controlar la diabetes en una economía apretada



El tratamiento de la diabetes puede ser costoso. Según la Asociación Americana de Diabetes, las personas con diabetes gastan un promedio de \$ 16,750 al año en gastos de atención médica. Las personas sin diabetes gastan solo la mitad de esta cantidad.

Las complicaciones a largo plazo de la diabetes pueden costar mucho más. El costo de tratar las complicaciones de la diabetes puede ser mucho mayor que lo que se gasta en medicamentos y suministros.

Aquí hay algunos consejos para reducir el costo de la diabetes:



Reunión 12

Vivir bien con diabetes



1. Compre tiras de prueba de glucosa en sangre a granel. Una caja de tiras reactivas de 100 cuentas es más barata que una caja de 50 cuentas. Pídale a su proveedor de atención médica que ordene más grande.
2. Si no puede permitirse el lujo de medir su nivel de azúcar en la sangre tanto como le gustaría, hable con su proveedor de atención médica o educador en diabetes sobre un programa de pruebas que sea adecuado para usted.
3. Sepa lo que cubrirá su seguro de salud.
4. No hay necesidad de hisopos con alcohol: limpiar bien con agua y jabón es todo lo que necesita.
5. Discuta los costos de los medicamentos con su proveedor de atención médica. Pida medicamentos genéricos equivalentes siempre que sea posible. Compare precios para obtener los mejores precios.
6. Si está tomando más de un medicamento para la diabetes, pregúntele a su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de tomar un medicamento combinado para la diabetes.
7. Consulte a su gobierno local y estatal para obtener asistencia con medicinas y suministros para la diabetes. Hay muchos programas para ayudar a las personas que no califican para Medicaid con el costo de las recetas y suministros para la diabetes y hasta algunas compañías farmacéuticas ofrecen asistencia a personas sin cobertura de medicamentos.

Reunión 12



Vivir bien con diabetes

8. Compre insulina y jeringas a granel.
9. Compare el costo de una pluma de insulina en comparación con el costo de un frasco. Si toma pequeñas dosis de insulina, una pluma de insulina puede ser más barata a largo plazo por que usted tira menos insulina al final del mes.
10. Consulte con su proveedor de atención médica para la diabetes para ver cuánto tiempo puede usar su insulina una vez que se abre. Escriba la fecha de inicio en su vial o pluma de insulina.



El precio de un buen control de la diabetes puede ser alto, pero a largo plazo el costo de no mantenerse saludable es mayor.

¿Ha encontrado otras formas de ahorrar dinero en el cuidado y los suministros para la diabetes?



REFLEXIONES SOBRE NUESTRO VIAJE

Repasemos algunas de las cosas importantes que hemos aprendido a lo largo de este programa que lo ayudarán a vivir bien con diabetes:

REUNIÓN	PUNTOS CLAVE
<p>1. El equilibrio de glucosa marca la diferencia</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conozca sus números de azúcar en la sangre y lo que los hace subir y bajar, 2. Autoprueba a menudo con objetivos de 80 a 130 en ayunas y por debajo de 180 después de las comidas, 3. Establezca metas para obtener A1C inferior a 7, 4. Trabaje con su proveedor de atención médica y su equipo de diabetes, y 5. ¡No te rindas! ¡El objetivo es el progreso, no la perfección!
<p>2. Medicina y equilibrio de glucosa</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La diabetes cambia con el tiempo, 2. Los medicamentos para la diabetes son una parte importante de un plan de tratamiento de la diabetes, 3. Los medicamentos para la diabetes funcionan junto con una alimentación saludable y actividad física para reducir el azúcar en la sangre, 4. Los medicamentos para la diabetes ayudan al cuerpo a usar la insulina que produce o ayudan al cuerpo a producir suficiente insulina, 5. Es importante trabajar con su proveedor y otros socios en la atención, y 6. ¡HAGA preguntas si necesita saber algo sobre su cuidado de la diabetes!

3. Equilibrio de alimentos y glucosa



1. Desarrolle una rutina para comer sus comidas y refrigerios aproximadamente a la misma hora todos los días,
2. Coma una variedad de alimentos ricos en fibra y bajos en grasa, calorías y azúcar, como pan integral, arroz integral y verduras,
3. No se salte comidas o refrigerios,
4. Trate de comer menos calorías si necesita perder peso,
5. Evite los alimentos ricos en grasa o aceite, como los alimentos fritos, el tocino, las salchichas, la mayonesa y los quesos, y
6. ¡Lea las etiquetas de los alimentos para encontrar los mejores alimentos para el equilibrio de glucosa!

4. Planifique las comidas para el equilibrio de la glucosa



1. Los tres principales planes alimentarios para el equilibrio de la glucosa son:
 - a) El plan de comidas de intercambio
 - b) El Plan de Índice Glucémico
 - c) El Plan de Conteo de Carbohidratos
2. Cualquiera de los planes puede ayudarlo a elegir carbohidratos para mantener la glucosa en equilibrio,
3. El plan de contar carbohidratos puede ser el más fácil de hacer porque puede leer las etiquetas de los alimentos para controlar la cantidad de carbohidratos que come,
4. Hable con un dietista registrado sobre un plan que sea mejor para usted, y
5. Controle su nivel de glucosa, vea cómo los diferentes alimentos afectan el equilibrio.

<p>5. Muévete más, siéntate menos</p> 	<p>1. Ejercicio significa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ esté físicamente activo al menos 10 minutos al día a la vez ✓ hágalo al menos 3-4 veces por semana ✓ tu corazón late más rápido y sudas un poco ✓ ¡es DIVERTIDO! y <p>2. Al principio hasta 30 minutos, luego 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.</p>
<p>6. Diabetes y un corazón sano</p> 	<p>1. Mantenga la glucosa en equilibrio: 70 – 130 antes de una comida; menos de 180 una o dos horas después de una comida; una A1c inferior a 7,</p> <p>2. Trabajar hacia una presión arterial de 130/80,</p> <p>3. Establezca pequeñas metas alcanzables para equilibrar su presión arterial,</p> <p>4. Tome medicamentos si se los recetan,</p> <p>5. Trabajar como socio con su proveedor y equipo de diabetes, y</p> <p>6. ¡Haga preguntas!</p>

7. Diabetes y colesterol



1. Trabajar hacia niveles saludables de colesterol:
 - HDL superior a 40 en hombres, superior a 50 en mujeres
 - LDL inferior a 100
 - Colesterol total inferior a 200
 - Triglicéridos inferiores a 150
2. Coma más fibra y menos grasa y azúcar,
3. Establezca pequeñas metas alcanzables para equilibrar sus números de colesterol y triglicéridos.

8. ¡Los pies sanos te mantienen en marcha!



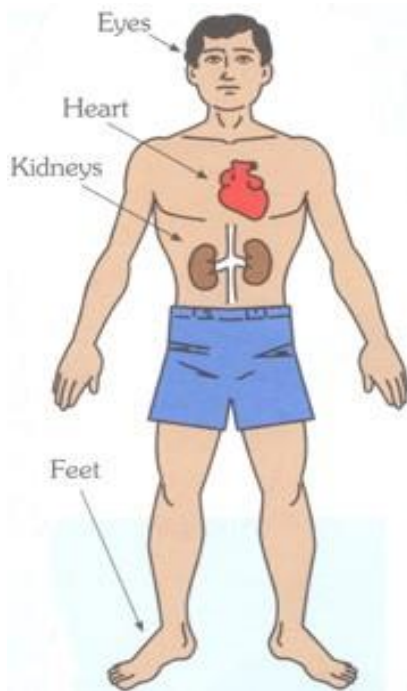
1. Revise sus pies todos los días,
2. Siempre tenga las uñas de los pies cortadas en recto,
3. Use zapatos y calcetines todos los días, nunca camine descalzo,
4. Pídale a su proveedor que revise sus pies en cada visita a la clínica, y
5. Comuníquese con su proveedor de inmediato si encuentra un problema con los pies.

9. Estrés, depresión y diabetes



1. El estrés y la depresión afectan el azúcar en la sangre,
2. Hay muchas maneras de reducir el estrés,
3. Elija una actividad para reducir el estrés y practíquela,
4. Hable con un amigo o familiar si le ayuda,
5. Si se siente deprimido, hable con su médico para averiguar si se trata de diabetes o depresión,
6. Obtenga tratamiento si está deprimido.

10. Prevenir complicaciones



Para mantenerse saludable y prevenir complicaciones, es importante:

1. Obtener y mantener el azúcar en la sangre en equilibrio: (A1C inferior a 7),
2. Hágase revisar los ojos por su médico al menos una vez al año,
3. Hágase un examen dental al menos una vez al año,
4. Hágase revisar los riñones con un análisis de sangre una vez al año,
5. Coma menos grasa y azúcar, y sea físicamente activo la mayoría de los días de la semana,
6. Tome medicamentos si se los recetan,
7. No fume ni mastique tabaco.

11. Usted y su equipo de diabetes



1. Trabaje en estrecha colaboración con su proveedor y el equipo de diabetes,
2. Vaya a nuevas clases que se ofrecen en su comunidad porque la nueva información y atención para la diabetes se actualiza todos los días,
3. Pida ayuda a un amigo o familiar,
4. Participar en un grupo de apoyo,
5. Llame a la Asociación Americana de diabetes o visite su sitio web para obtener información actualizada sobre la diabetes.

Reunión 12



Vivir bien con diabetes

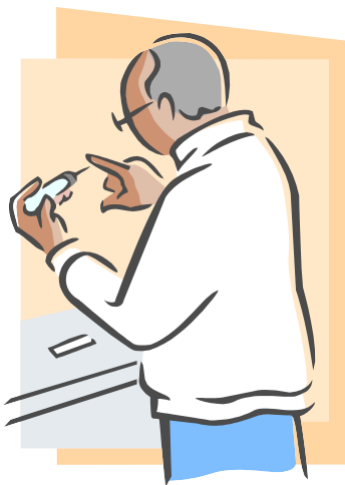


Y por último, hoy dijimos que:

1. Los resbalones son normales,
2. Después de un resbalón, no esperes - ¡Vuelva a lo programado de inmediato!
3. Pídale ayuda a alguien si la necesita
4. Los cambios requieren tiempo y práctica: ¡el objetivo es el progreso, no la perfección!
5. Hay muchas maneras de reducir el costo de la diabetes

Usted es el experto en sí mismo y en su vida

La diabetes es principalmente una condición autocontrolada, lo que significa que usted brinda casi toda su propia atención. Incluso si quisiera, su equipo de atención médica, amigos y familiares no pueden controlar su diabetes por usted a diario. Depende de usted. Y depende de usted decidir cuánto o qué tan poco hace para cuidar su diabetes.



Muchas cosas en nuestras vidas no son de nuestra propia elección. La diabetes no es algo que la mayoría de la gente elegiría tener. Entonces, si bien no puede cambiar tener diabetes, puede elegir cómo vivir con ella y su actitud hacia ella.

Reunión 12



Vivir bien con diabetes

La vida es un viaje



El viaje a través de la vida está lleno de baches, pero usted está aprendiendo cómo superar esos tiempos difíciles con diabetes. Si bien todavía habrá tiempos difíciles, el camino debe ser un poco mejor porque estará listo para manejarlos.

Trate de no dejar que los baches a lo largo del viaje de la vida tomen el control. Todavía puede tener el control de sus decisiones. A veces podemos necesitar un impulso para volver al camino, pero sabemos que podemos pedirle a nuestra familia, amigos y equipo de diabetes que nos ayuden a volver al camino.

Haga un plan para mantenerse en el camino para vivir bien con diabetes



Gracias por ser parte del programa Compañeros en Salud. Esperamos que haya encontrado útil la información y el material, ¡y tal vez incluso haya hecho nuevos amigos en el camino!

Al final de la reunión encontrará algunos otros materiales que pueden ayudarlo con su autogestión.

Antes de terminar la reunión de hoy, hagamos un plan para mantenernos en el camino hacia una buena relación con la diabetes. Use la página siguiente para hacer su plan.



Mi plan para vivir bien con diabetes

¿Qué hará para vivir bien con diabetes?

Fecha: _____

Mis objetivos (establecer objetivos para los

próximos 3-6 meses): A1C %

Presión arterial _____

Colesterol _____

Mis principales prioridades de autocuidado son:

- 1.
- 2.

Tres cosas que haré durante los próximos 3-6 meses para alcanzar mis metas de autocuidado:

- 1.
- 2.
- 3.

Las personas que pueden ayudarme a hacer estas cosas (como familiares, amigos, equipo de atención médica) _____

Me prometo a mí mismo que haré lo mejor que pueda con estos objetivos.

Mi firma

Firma de amigo o familiar