

Familias Sanas, Comunidades Sanas



Prevención y Cuidado
Diario de la Diabetes



p3

Mercados de
Granjeros



p6

Consejos para
Mantenerse en Forma



p7

Preguntas a
su Doctor

Compromiso con la Comunidad

Por Alex Padilla, Senador del Estado de California, Presidente del Consejo de Liderazgo de Los Angeles, Asociación Americana de la Diabetes

Yo he sido testigo directo del impacto que la diabetes tuvo en mi madre y he visto los desafíos que tantos californianos enfrentan para recibir atención médica de calidad.

Esto ha alimentado mi pasión para educar a la comunidad sobre temas de salud y la razón por la cual estoy orgulloso de ser el Presidente del Consejo de Liderazgo de Los Angeles de la Asociación Americana de la Diabetes. Yo creo firmemente en alentar a las personas a que entiendan su salud personal y vivan a pleno manteniéndose activos, comiendo apropiadamente y previniendo enfermedades crónicas como la diabetes.

La Asociación Americana de la Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) está dedicada a la prevención y cura de la diabetes y a mejorar la vida de todas las personas afectadas por la enfermedad. Por medio de educación e investigación – y con publicaciones como ésta – así

como también apoyando políticas locales y estatales que ofrecen mejores comidas, atención para la diabetes y barrios donde se puede mantener un estilo de vida activo, ADA lucha por crear comunidades más sanas en todo el estado para familias como la suya y la mía.

Por medio de esta publicación y en sociedad con Amylin/Lilly Alliance, ADA espera lograr cambios reales en el entendimiento y la preponderancia de la enfermedad, que sigue afectando desproporcionadamente a los latinos y otras poblaciones minoritarias.

Lo aliento a que lea esta publicación y la comparta con su familia y sus seres queridos. Aprenda los factores de riesgo y los signos de la diabetes. Si piensa



que usted o un miembro de su familia puede estar en riesgo de tener diabetes, visite al doctor. La detección temprana es la mejor forma de asegurar una vida sana y larga.

Más allá del consultorio del doctor, hay muchos recursos para que usted y su familia aprendan más sobre la diabetes, incluidos los recursos listados en la última página de esta publicación, y eventos especiales como la Diabetes Expo de Los Angeles el 16 de junio en Long Beach y la Feria de Salud e Información Unidos Contra la Diabetes en noviembre.

La diabetes es manejable. Juntos, con las herramientas y la actitud apropiadas, podemos reducir significativamente los efectos de la diabetes. Es una inversión en nuestras comunidades y la próxima generación de californianos para un futuro más fuerte y vibrante.

El Estado de la Diabetes

Estilos de vida y edad son factores importantes en California

Preponderancia de la Diabetes en California por Edad, 2005	
Edad (años)	Preponderancia (%)
18-24	0.3
25-34	1.2
35-44	4.7
45-54	6.9
55-64	15.1
65+	18.0

Preponderancia de la Diabetes en California por Raza/Etnicidad, 2005	
Raza/Etnicidad	Preponderancia (%)
Afroamericanos	10.8
Hispanos	7.7
Otros	6.7
Anglos	6.3
Multiraciales	5.0

Sitio Web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Datos de Preponderancia del Sistema de Vigilancia de Factores de Conductas de Riesgo (BRFSS, por sus siglas en inglés). Disponible en: <http://apps.nccd.cdc.gov/brfss/index.asp>.

El índice de diabetes no diagnosticada en California ha crecido dramáticamente en la última década, aumentando de un 5.6% de la población en 1995 a un 7.1% de la población en 2005, de acuerdo a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Eso significa que más de 2.5 millones de californianos están viviendo con diabetes, y se estima que 600,000 de esas personas siguen sin ser diagnosticadas.

El impacto de la diabetes es aún mayor en los latinos, afroamericanos y otros grupos minoritarios que tienen una mayor preponderancia de diabetes y sus complicaciones de salud, incluyendo enfermedades del corazón, ceguera, insuficiencia renal, enfermedades de las encías y daño en los nervios que puede llevar a amputaciones. Los especialistas coinciden en tres factores principales como causa de esta preponderancia: genes, dieta y niveles de actividad física.

Otro factor que contribuye al número creciente de personas que han sido diagnosticadas con diabetes es la población de gente mayor en California. Actualmente, el 18% de las personas de 65 años y mayores han sido diagnosticadas con diabetes. Se espera que este grupo se duplique tan rápidamente como el resto de la población en los próximos 20 años.

Si bien no tiene cura, la diabetes se puede controlar. Y en algunos casos, hasta se puede prevenir. Manejar la enfermedad uno mismo con una dieta saludable, actividad física y medicamentos, si es apropiado, puede reducir riesgos y mantener controlados los niveles de glucosa en la sangre.

Mercados de Granjeros en el Condado de Los Angeles



Los mercados de granjeros no son sólo para los fines de semana. Los siguientes mercados están abiertos durante la semana todo el año. Para más información sobre estos y otros mercados en su área, visite www.farmernet.com/events/cfms o llame a los números provistos. El asterisco (*) indica que el mercado acepta tarjetas electrónicas de estampillas de comida.

LUNES

West Hollywood

Plummer Park, lote norte, 1200 N. Vista St. en Fountain Ave. De 9 a.m. a 2 p.m. (323) 848-6502

South Gate

South Gate Park Tweedy Blvd. y Pinehurst Ave. De 9 a.m. a 1 p.m. (323) 774-0159

MARTES

Pasadena (Villa Park)*

East Villa St. en Garfield Ave. De 8:30 a.m. a 12:30 p.m. (626) 449-0179

Norwalk

Sur de Alondra Blvd., al oeste de Pioneer Blvd. De 9 a.m. a 1 p.m. (562) 921-2321

Torrance

Wilson Park en Crenshaw Blvd., entre Carson St. y Sepulveda Blvd. De 8 a.m. a 1 p.m. (310) 328-2809

MIÉRCOLES

Gardena*

1670 W. 162nd St. De 9 a.m. a 1 p.m. (310) 217-9537

Hollywood*

Sears, 5601 Santa Monica Blvd. De 12 p.m. a 5:30 p.m. (323) 463-3171

Los Angeles (Adams and Vermont)*

Saint Agnes Church, W. Adams Blvd. en Vermont Ave. De 2 p.m. a 6 p.m. (323) 777-1755

Santa Monica*

Arizona Ave. en Third St. De 8:30 a.m. a 1:30 p.m. (310) 458-8712

JUEVES

East Long Beach*

2525 Grand Ave. De 4 p.m. a 7:30 p.m. (866) 466-3834

El Segundo

Main St. entre Holly y Pine. De 3 p.m. a 7 p.m. (310) 615-2649

VIERNES

San Pedro

Old Town, Mesa y 7th streets. De 9 a.m. a 2 p.m. (310) 832-7272

Venice*

Venice Way y Venice Blvd. De 7 a.m. a 11 a.m. (310) 399-6690

Productos Frescos del Mercado

Programas locales y estatales facilitan acceso a frutas y verduras

La primavera avanza hacia el verano y las estaciones se reflejan claramente en los mercados de agricultores en las calles del Sur de California. Pilas de chabacanos y naranjas se levantan junto a paquetes de fresas y atados de cebollas verdes donde más temprano este año había manzanas, camotes y alcachofas.

“Todo es más fresco y atractivo,” dijo Marion Lumber, de compras en el Mercado de Agricultores de Beverly Hills (BHFH).

Los mercados de agricultores se han estado multiplicando en las comunidades pequeñas y los centros urbanos del Sur de California por décadas, atrayendo a compradores serios y a aquellos que

Blanca Melendrez, gerente de programa de la campaña 5 por Día de California, dijo que algunos de los problemas grandes para el acceso a productos frescos tienen soluciones claras que se pueden lograr trabajando con la comunidad.

Melendrez es parte de un equipo que ayuda a coordinar visitas a mercados de agricultores en el Sur de California con educadores de salud que ofrecen demostraciones de cocina, regalan libros de recetas, y proveen herramientas y recursos para que la gente aprenda a incorporar productos frescos “en forma amena”.

Por medio de un proyecto para responder a la falta de transporte, Melendrez llevará un mercado de agricultores a

cual puede abrir la puerta a un número de programas que ayudan a las familias a comer saludablemente.

Educar a las personas sobre la importancia de comer frutas y verduras frescas puede ser un problema más grande porque requiere que se cambien hábitos cotidianos y formas de pensar.

“Las familias dicen que no tienen suficiente dinero para comprar frutas y verduras, pero van al frente a comprar una hamburguesa,” dijo Melendrez.

¿La solución?

“Le enseñamos a la gente que pueden comprar frutas y verduras cuando están en estación y cómo cocinar esta comida cuando llegan a su casa,” dijo.

Afortunadamente, en ciudades en todo California la gente está recibiendo el mensaje de que aumentar la cantidad de productos frescos que se consume y la actividad física diaria son pasos vitales para mejorar la salud.

“Es desafiante pero hemos visto progreso,” dijo Melendrez.

Colaboración Local

Los vendedores también tienen un rol en aumentar el acceso a productos frescos en comunidades que de otra forma no pueden afrontar la presencia de un mercado.

“Hemos aprendido que si un granjero tiene la oportunidad de ofrecer productos frescos en un área que no los tiene, es un beneficio para todos,” dijo Howell Tumlin, Director Ejecutivo de la Asociación de Mercados de Granjeros Southland (SFMA, por sus siglas en inglés).

SFMA es la asociación más grande y más vieja de granjeros pequeños en el Sur de California, y su trabajo está empezando a prosperar para aumentar la presencia de mercados de granjeros en áreas con pocos servicios y aumentar la participación en programas de estampillas de comida.

Este año, SFMA abrió mercados en centros médicos de Kaiser Permanente en Fontana, Riverside y Woodland Hills, y en los próximos 12 meses lo hará en tres lugares más.

“La sociedad es un esfuerzo más grande para llevar los productos a cafeterías y apoyar cambios de hábitos,” dijo Tumlin.

SFMA también se está asociando con el Distrito Escolar Unificado de Los Angeles para llevar mercados de granjeros a las escuelas. El primero abrirá en Carson High School este año.

“Sabemos que [los mercados de granjeros] son populares, reúnen a la gente, son amenos y que en ellos se puede conseguir más variedad, y comida más fresca y sabrosa”.

Si bien la meta principal de SFMA es apoyar a los granjeros pequeños y sus negocios de familia con oportunidades para vender directamente al cliente, Tumlin dijo que no se trata sólo de vender productos. “Nuestros granjeros pequeños pueden traer productos que ellos mismos han cultivado y los pueden vender a precios accesibles”.

Con su trabajo continuo, SFMA espera llevar comidas realmente nutritivas y sabrosas a personas que de otra manera no podrían disfrutar de la cosecha de su trabajo.

“Sabemos que [los mercados de granjeros] son populares, reúnen a la gente, son amenos y en ellos se puede conseguir más variedad, y comida más fresca y sabrosa”.

- Howell Tumlin, Director Ejecutivo de la Asociación de Mercados de Granjeros Southland

buscan productos locales frescos los fines de semana. Los mercados de agricultores también ofrecen un lugar para ver caras familiares, hablar con vecinos o simplemente sentarse a ver la gente.

“En todos mis mercados tengo clientes regulares,” dijo Arturo Reyes de McGraph Family Farms sobre los clientes que vienen todas las semanas a comprar sus productos favoritos en BHFH.

Para muchos californianos, acceder a la abundancia que ofrecen los mercados de agricultores es un desafío, especialmente en comunidades de bajos ingresos y pocos servicios. Estos obstáculos incluyen falta de transporte a los mercados, incertidumbre acerca de los programas de estampillas de comida y falta de conocimiento sobre la importancia de frutas y verduras frescas para la salud personal.

Muchos programas locales y estatales tratan de responder a estos problemas, incluyendo la Campaña 5 por Día de California. El objetivo es alentar a los californianos a que consuman la cantidad recomendada de frutas y verduras y que hagan actividad física todos los días para reducir el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades del corazón, accidentes cerebrales, cáncer, alta presión y obesidad.

una comunidad local en coordinación con el programa local WIC (Mujeres, Niños) de la Cruz Roja Americana y otras agencias.

“Si un mercado de agricultores está cerca de una oficina de WIC o en un barrio de bajos ingresos, hay mayor índice de participación,” dijo Melendrez.

La campaña 5 por Día de California también trabaja con oficinas de WIC para promover programas de estampillas de comida que se aceptan en mercados locales de agricultores con fondos de la Red de Nutrición de California y el Programa de Estampillas de Comida USDA. Los eventos en las oficinas de WIC permiten no sólo recoger estampillas de comida sino también aprender cómo y dónde usarlos. Según Melendrez, mucha gente no sabe que puede usar estampillas de comida, lo



Arriba: Arturo Reyes de McGraph Family Farms vende productos frescos en el Mercado de Beverly Hills. Derecha: Michael Fanelli elije naranjas frescas en el Mercado de Studio City.



Ejemplo para la Familia y la Comunidad

Una mujer de Long Beach se convierte en modelo para otros

Gilma Campos conoce bien la importancia de controlar la diabetes – no sólo como promotora (educadora comunitaria de salud) para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de la Ciudad de Long Beach, ni como madre de un hijo con diabetes, sino como mujer viviendo con la enfermedad.

Hace veinticinco años, Campos, que ahora tiene 55 años, fue diagnosticada con diabetes tipo 2. En ese momento no tenía seguro de salud y recibía tratamiento en una clínica pequeña. Porque hace dos décadas la diabetes no se entendía como se entiende hoy, lo único que le dijeron a Campos fue que simplemente eliminara los carbohidratos de su dieta. Esto significaba un cambio de estilo de vida no sólo para ella sino también para su familia.

“La diabetes tiene un impacto enorme en la vida de uno; nadie quiere aceptar que tiene una enfermedad como ésta”, dijo Campos.

Con el paso del tiempo, y a medida que fue aprendiendo más sobre la diabetes, Campos se dio cuenta de que debe

trabajar con su médico para controlar la enfermedad. Su doctor la derivó a clases de control de enfermedades, donde ella aprendió que reconocer los síntomas, mantener una dieta sana y balanceada y hacer ejercicio es importante para cuidarse.

La diabetes ha afectado la vida de Campos de muchas formas. Lo más visible ha sido su cambio de mentalidad.

“Perdí 50 libras en un año, simplemente por comer sensatamente”, dijo.

Perder peso ha tenido un impacto tremendo en su vida diaria; todavía le gustaría perder 10 o 15 libras, pero definitivamente ha visto una mejora en su vida de todos los días desde que logró llegar a un peso saludable.

Otro cambio ha sido cómo ve la enfermedad y cómo se ve a sí misma. “Ser una persona con diabetes, y no una diabética, me ha ayudado a elevar mi autoestima”, dijo.

Cuando Campos fue diagnosticada, dos de sus hijos y una hija todavía vivían con ella. Tuvo que cambiar los hábitos diarios de ellos para asegurarse de que



Arriba: Gilma Campos y su familia.
Derecha: Gilma Campos y su hermana disfrutan de caminar juntas en su barrio.



¿Qué es la Diabetes?

Diabetes es una enfermedad en la cual el cuerpo no produce insulina o no la usa apropiadamente. La insulina es una hormona necesaria para convertir el azúcar y otras comidas en glucosa en la sangre, que es su fuente de energía para la vida diaria.

Síntomas son orina frecuente, sed excesiva, mucho hambre, pérdida inusual de peso, aumento de fatiga, irritabilidad y visión borrosa.

Diagnóstico. Solamente su proveedor de salud puede diagnosticar la enfermedad. Según el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK), los

siguientes exámenes se usan para diagnóstico:

- **Examen de plasma y glucosa en ayunas.** Mide la glucosa de la sangre después de por lo menos 8 horas sin comer.
- **Examen oral de tolerancia de glucosa.** Mide la glucosa de la sangre después de por lo menos 8 horas sin comer y dos horas después de tomar una bebida conteniendo glucosa.
- **Examen de plasma y glucosa en cualquier momento.** Su doctor examina la glucosa de la sangre sin considerar cuándo fue la última comida.

TIPOS DE DIABETES

Pre-Diabetes es una condición en la cual los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos para un diagnóstico de diabetes. Esta condición casi siempre ocurre antes del desarrollo de diabetes tipo 2.

Diabetes Tipo 1

- Aparece con más frecuencia en niños y adultos jóvenes, pero puede aparecer a cualquier edad.
- Enfermedad auto-inmune en la que el propio sistema de inmunidad del cuerpo ataca células que producen insulina.
- Atribuida a factores genéticos o ambientales.

- Representa del 5% al 10% de los casos de diabetes diagnosticados en Estados Unidos.
- Requiere dosis diarias de insulina.
- Previamente conocida como “diabetes juvenil”.

Diabetes Tipo 2

- Más frecuentemente atribuida a obesidad, falta de actividad física y dieta inapropiada.
- Problema pancreático en el cual el cuerpo produce insulina pero no la usa en forma efectiva.
- Representa del 90% al 95% de los casos de diabetes diagnosticados en Estados Unidos.
- Previamente aparecía en adultos pero ahora aparece frecuentemente en niños y adultos jóvenes.

“Me encanta juntarme con mi familia. Me encanta juntarnos a comer carne asada, frutas frescas, ensaladas y verduras”.

- Gilma Campos



comieran correctamente. Lo más difícil fue lograr que su hija de 15 años entendiera que necesitaba controlar su propia diabetes.

Cuando era adolescente, la hija de Campos terminó en el hospital varias veces después que su nivel de glucosa en la sangre alcanzó puntos peligrosos en más de una ocasión. Cuando era obvio que su hija no entendía la gravedad de su enfermedad y la importancia de controlarla, Campos decidió llevarla a las mismas clases de control de enfermedades a las que ella había asistido. A través de la experiencia de su hija, Campos se dio cuenta también de la importancia de cuidarse a si misma.

“Yo he aprendido que la diabetes no es algo que uno puede curar,

pero algo que se puede controlar”, dijo Campos.

Luego de su triunfo en controlar la enfermedad con pérdida de peso, ejercicio y comida sana, y luego de ayudar a su hija a manejar su propia diabetes, Campos empezó a trabajar en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de la Ciudad de Long Beach como promotora. Su hermana también es promotora y las dos van a la casa de la gente y les enseñan la importancia del ejercicio y la nutrición para controlar su diabetes.

Ahora la meta de Campos es enseñar a otros cómo vivir una vida sana con diabetes, mientras sigue trabajando con su familia para lograr cambios que puedan prevenir que sus nietos tengan diabetes algún día.

- Puede no requerir insulina para controlar los niveles de azúcar en la sangre.
- Previamente conocida como diabetes de “aparición en adultos”.

Diabetes Gestacional ocurre en mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes antes pero que tienen niveles de azúcar (glucosa) en la sangre más altos de lo normal durante el embarazo.

Tratamiento se da para mantener los niveles de glucosa en la sangre tan normal como sea posible, y tanto la diabetes tipo 1 como la tipo 2 pueden requerir insulina y/o medicación oral diaria. Cambios de estilo de vida como dieta y actividad física

también son parte del tratamiento. El auto-control puede ayudar a la gente con diabetes a manejar la enfermedad.

Prevención es posible. Según el Programa Nacional de Educación de la Diabetes, las personas propensas a tener diabetes tipo 2 pueden prevenir o postergar la enfermedad si pierden entre 5% y 7% de su peso. Una persona puede lograr esto si incorpora ejercicios o actividad física moderada en su vida diaria y si come comidas sanas y balanceadas.

CONOZCA SU RIESGO

Haga la prueba de abajo para conocer su riesgo de diabetes.

Después de cada afirmación, anote los puntos debajo de la respuesta que elija. Si una afirmación no es verdad, anote cero. Luego sume todos los puntos para obtener su resultado total.

	Sí	No	Resultado
1. Mi peso es igual o superior al que figura en la tabla de abajo.	5 pts	0 pts	
2. Tengo menos de 65 años de edad y hago poco o nada de actividad física en un día.	5 pts	0 pts	
3. Tengo entre 45 y 64 años de edad.	5 pts	0 pts	
4. Soy mayor de 65 años de edad.	9 pts	0 pts	
5. Soy mujer y he tenido un bebé de más de nueve libras al nacer.	1 pts	0 pts	
6. Tengo un hermano o hermana con diabetes.	1 pts	0 pts	
7. Mi padre o mi madre tienen diabetes.	1 pts	0 pts	
PUNTOS EN TOTAL			

Resultado

Entre 3 y 9 puntos - Actualmente su riesgo de tener diabetes es bajo. Pero no se olvide de la probabilidad – especialmente si usted es latino, afroamericano, indio americano, asiático americano o isleño del Pacífico. Su riesgo puede aumentar en el futuro.

10 puntos o más - Su riesgo de tener diabetes es más alto. Solamente su profesional de salud puede determinar si usted tiene diabetes. Averíguelo durante su próxima visita al médico.

CONTROLE SU PESO

Use la tabla de abajo para determinar su riesgo. Si usted pesa lo mismo o más de lo que la tabla indica para su estatura, puede existir el riesgo de que tenga diabetes. Hable con su profesional de salud.

Altura	Peso	Altura	Peso
4'10"	129	5'8"	177
4'11"	133	5'9"	182
5'0"	138	5'10"	188
5'1"	143	5'11"	193
5'2"	147	6'0"	199
5'3"	152	6'1"	204
5'4"	157	6'2"	210
5'5"	162	6'3"	216
5'6"	167	6'4"	221
5'7"	172		

Altura en pies y pulgadas, sin zapatos. Peso en libras, sin ropa. Prueba desarrollada por la Asociación Americana de la Diabetes. Disponible en: <http://www.diabetes.org/risk-test.jsp>

TIEMPO PARA ACTIVIDAD FÍSICA

No hay tiempo suficiente para hacer ejercicio. Demasiadas prioridades. Cansancio. Estos son obstáculos comunes que impiden la actividad física. Piense en qué le impide mantenerse activo y busque maneras de superar esos obstáculos.

No tengo tiempo para hacer ejercicio 30 minutos por día

Haga tanto como pueda y recuerde que cada paso cuenta. Si recién está empezando, pruebe 10 minutos por día y aumente de a poco. También puede dividir el ejercicio diario en segmentos de 10 minutos durante todo el día.

Estoy muy cansado después de trabajar

Planee hacer algo activo antes de ir a trabajar o durante el día. Aún caminar 10 minutos o hacer extensiones entre períodos largos de estar sentado puede ayudar.

No tengo la ropa adecuada

Use cualquier cosa que sea cómoda siempre y cuando tenga zapatos que le calcen bien y calcetines que no le irriten la piel.

Tengo miedo de tener baja glucosa en la sangre o que mi condición empeore

Hable con su doctor antes de empezar una rutina de ejercicio. Si está tomando medicamentos que pueden causar una baja de la glucosa en la sangre, hable con su proveedor de salud sobre formas de actividad física que sean seguras.

Hace mucho calor afuera

Si hace demasiado calor, o frío, o si está muy húmedo, camine adentro de una escuela o un centro comercial.

Es peligroso caminar en mi barrio

Encuentre una actividad adentro, como por ejemplo una clase de gimnasia en un centro comunitario o pruebe un programa aeróbico en la televisión en su propia casa.

No puedo pagar un gimnasio o comprar equipamiento

Haga algo que no requiera equipamientos caros, por ejemplo, caminar, saltar la piola o usar latas de comida como pesas.

Comer Sano, Mantenerse Activo, Vivir la Vida

Cambiar hábitos cotidianos puede ser un desafío para muchos, especialmente cuando se trata de la comida que uno come y de hacer tiempo para actividad física. Pero aún cambios pequeños pueden ser importantes para prevenir la diabetes y las complicaciones que la diabetes puede traer, sobre todo si usted es propenso a tener niveles altos de glucosa en la sangre.

Comer Sano

Comer sano es un concepto simple pero puede ser más difícil de lo que parece, especialmente cuando las opciones sanas no siempre son las más convenientes y cuando en todo momento escuchamos noticias de qué es bueno y qué no es bueno para uno. Sin embargo, algunos factores básicos no han cambiado con el tiempo y no requieren un viaje adicional a un mercado especial. Aquí hay algunas sugerencias para elegir comidas sanas para usted y toda su familia.

- Las frutas son una buena opción entre una comida y otra y pueden ayudar a satisfacer la necesidad de comer algo dulce. Trate de elegir de entre los muchos colores disponibles para más variedad.
- Para verduras con las comidas, elija espinaca, zanahorias, brócoli o frijoles verdes.

- Las comidas de granos integrales tienen más contenido nutritivo que los productos de granos procesados. Puede disfrutar de los granos integrales en arroz integral, pasta de trigo entero o pan, que tienen un gran sabor con sus comidas de todos los días.
- Elegir productos lácteos sin grasa o con poca grasa es una buena manera de reducir grasa y calorías sin perder el valor nutritivo.
- Carnes sin grasa como bife y lomo de cerdo son otra manera fácil de reducir la grasa en su dieta.
- Sacarle la piel al pollo y el pavo le ayudará con sus metas de comidas sanas.
- Cómo cocine sus comidas también es importante. Elija aceites líquidos para cocinar (como aceite de vegetales) en lugar de grasas sólidas (como grasa de cerdo o manteca) que pueden tener alto contenido de grasas saturadas.
- Recuerde que comer demasiado aunque sea comida saludable puede hacerle aumentar de peso – controle el tamaño de las porciones.

Mantenerse Activo

Los beneficios de la actividad física no son sólo para las personas que son

miembros de un gimnasio, tienen equipos caros o compiten en equipos deportivos. El ejercicio o la actividad física incluyen todo lo que lo ponga en movimiento, como caminar, bailar, jugar con sus hijos o trabajar en su patio/jardín.

Cuando está en forma, usted tiene la fuerza, flexibilidad y resistencia necesarias para su vida diaria, lo cual lo puede hacer sentir mejor física y mentalmente.

La actividad física puede bajar su nivel de glucosa en la sangre (azúcar), presión arterial y colesterol. También disminuye su riesgo de enfermedades del corazón y derrames cerebrales, alivia el estrés y fortalece su corazón, músculos y huesos. Además, la actividad regular ayuda a que la insulina trabaje más efectivamente, mejora la circulación de la sangre y mantiene flexibles sus articulaciones. Si está tratando de bajar de peso, una combinación de actividad física y buenas opciones de comida le puede ayudar a lograr su peso deseado y mantenerlo. Usted puede obtener todos estos beneficios aún si antes no ha sido muy activo.

Adaptado de información del Programa de Nutrición y Ejercicio de la Asociación Americana de la Diabetes.

Las siguientes recetas y consejos para cocinar sano están en el sitio Web de la Asociación Americana de la Diabetes, disponible en www.diabetes.org.

Limonada de fresas

- 2 tazas de fresas frescas o fresas congeladas sin azúcar, derretidas
- 1 taza de jugo de limón fresco
- 1 taza de Splenda® Edulcorante sin Calorías, Granular (o 24 paquetes)
- 4 tazas de agua fría

Combine las fresas, el jugo de limón y el edulcorante Splenda en una licuadora; procese hasta que esté suave. Ponga la mezcla en una jarra por medio de un colador; tire los sólidos. Revuelva. Sirva con hielo.

Pollo Crocante al Horno

Para 2

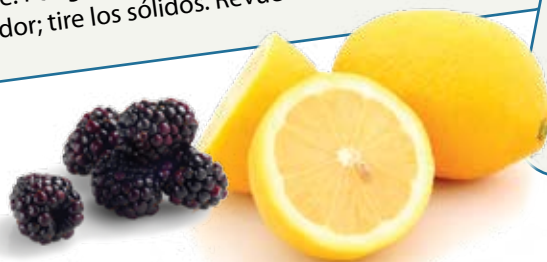
- Pechuga de pollo sin piel ni hueso
- ¼ taza de leche con poca grasa (1%)
- ¼ taza de copos de maíz
- ¼ cucharadas de romero o cilantro frescos, picados
- 1 pellizco de pimienta

Enjuague y seque bien los pedazos de pollo. Métalos en la leche.

Mezcle los copos de maíz con el romero o cilantro y la pimienta. Aplique la mezcla al pollo.

Ponga en una asadera para microondas. Cubra con toalla de papel.

Deje en el microondas por 4 o 6 minutos en alto o hasta que esté listo.



Todo Está en la Familia

Por Aliza A. Lifshitz, MD

Seguramente ha escuchado las alarmantes estadísticas acerca de la relación que hay entre la diabetes y las enfermedades del corazón. Dos de cada tres personas con diabetes mueren de enfermedades del corazón o accidentes cerebrales. Como las mujeres hispanas tienen una alta incidencia de diabetes, tienen mayor riesgo de padecer de enfermedades del corazón, y esto hace que la prevención, la detección temprana y el control sean importantísimos. El entenderlo es indispensable; el hacer algo al respecto es esencial, y usted puede cambiar las cosas con su ejemplo.

Yo me he comprometido a ayudar a las personas que viven con diabetes y con sus complicaciones. Estoy aquí para decirle que usted puede hacer la diferencia. Cuando hablo con mis pacientes, ellos comparten conmigo su frustración por lo desafiante y frecuentemente lo malentendida que es la diabetes. Yo les aseguro que hay muchas cosas que pueden hacer para disminuir sus riesgos y sus síntomas.

Esto es lo que les digo: Sea un ejemplo para su familia y sus amigos. Coma más frutas y verduras. Tome leche. Consuma granos integrales. Haga ejercicio todos

los días. No fume, y si fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo porque esto también afecta a los que están a su alrededor. Pero lo que es más importante, visite a su doctor regularmente si alguien en su familia tiene diabetes o si nota cualquiera de los síntomas descritos en esta publicación.

Debido a la alta incidencia de obesidad en los californianos – particularmente en las poblaciones minoritarias – es importante que las mamás pongan el ejemplo a sus hijos llevando hábitos saludables. Incluyendo a los niños en la preparación de las comidas. Saliendo a caminar juntos. El llevar un estilo de vida saludable puede demorar y en algunos casos prevenir la diabetes, aun en familias que tienen la predisposición a desarrollarla. Unos estudios recientes demuestran que si se hace ejercicio regularmente y se come saludablemente, el riesgo de tener diabetes tipo 2 puede reducirse hasta en un 50%. El empezar estos hábitos tem-



prano también ayudará a reducir su riesgo.

Su ejemplo le demostrará a sus hijos, nietos, primos, sobrinos, sobrinas y amigos, y a todos sus seres queridos, que comer sano y mantenerse activo es divertido y lo hace sentirse bien.

Llevando un estilo de vida sano, una nutrición adecuada, actividad física diaria y buscando asesoría y tratamiento de su médico – así como enseñando esos hábitos a otros – usted puede proteger su cuerpo y vivir una vida más larga y saludable.

Aliza A. Lifshitz, M.D. (Doctor Aliza), nacida en la Ciudad de México, es una reconocida experta médica con práctica privada en el Centro Médico Cedars-Sinai en Los Angeles. Venga y escúchela hablar sobre diabetes y las complicaciones de salud asociadas con la diabetes en la Diabetes Expo de Los Angeles el sábado 16 de junio en el Centro de Convenciones de Long Beach. La entrada es gratuita.



especialmente importante para la gente con diabetes.

3) Mida sus niveles de azúcar

Si tiene diabetes, mida sus niveles de azúcar en la sangre antes y después de caminar; y si va a caminar mucho, es aconsejable controlar el nivel de azúcar en la sangre en intervalos regulares, especialmente si usted no ha caminado antes. Si lleva un refrigerio podrá evitar emergencias.

4) Tome agua

Tome mucha agua antes y después de caminar para prevenir la deshidratación, lo cual usted puede no advertir hasta que ya haya caminado bastante. Considere llevar una botella de agua en su caminata para mantenerse bien hidratado.

5) Lleve a un amigo

Encontrar un amigo o socio para caminar es una gran idea para mantenerse seguro y motivado. Lleve amigos,

familia, su perro, o únase a un programa comunitario para caminar.

6) Hable con su doctor

En la gente que tiene diabetes, los requisitos de insulina pueden cambiar con el ejercicio. Cuando empiece un programa de caminar o aumente la cantidad de ejercicio que hace, hable con su médico acerca de cómo ajustar sus medicamentos.

Adaptado de Diabetes bajo Control, "Diabetes y Caminar Como su Actividad Física" por Carol Birch, RN, MS. Disponible en: www.diabetesincontrol.com.

Vivir con Diabetes – Preguntas a su Doctor

Generalmente su tiempo con el doctor y otros profesionales de salud es limitado y es importante prepararse para poder aprovechar la consulta al máximo. Asegúrese de describir todos sus síntomas, incluso aquellos no le parezcan muy relevantes. Si quiere, puede anotarlos antes de su cita para no olvidarse. A continuación hay 10 preguntas que usted debería hacer durante su consulta:

- 1) ¿Debo medir mi nivel de azúcar en la sangre en mi casa con un monitor de glucosa?
- 2) ¿Cuáles son mis metas en los niveles de azúcar en la sangre?
- 3) ¿Cuáles son los signos o síntomas de que mi nivel de azúcar es demasiado bajo?
- 4) ¿Cuáles son los signos o síntomas de que mi nivel de azúcar es demasiado alto?
- 5) ¿Cómo puedo cambiar mi dieta y estilo de vida para que sean sanos?
- 6) ¿Cuáles son los efectos secundarios de mis medicamentos/insulina?
- 7) ¿Voy a necesitar medicamentos/insulina toda la vida?
- 8) ¿Cuáles son las complicaciones de diabetes a largo plazo y cómo las puedo evitar?
- 9) ¿Cómo me pueden afectar otros factores como colesterol y presión alta si tengo diabetes?
- 10) ¿Con cuánta frecuencia debería ver a mi doctor para optimizar mi control de la diabetes?

Aumente la Actividad Física

Caminar es una actividad fácil y conveniente que puede disfrutar solo o con sus amigos y su familia para reducir el riesgo de diabetes o complicaciones de la diabetes. Y lo mejor es que no se necesitan ningún gimnasio ni equipos caros. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a empezar:

1) Adquiera el hábito de caminar

Haga el caminar una parte regular de su vida – aparque un poco más lejos de la tienda o use las escaleras en lugar del ascensor. Si camina solamente cinco minutos cada día, puede quemar cerca de 9000 calorías por año.

2) Cuide los pies

Usar buenos zapatos le ayudará a prevenir ampollas, asegurar buena circulación y evitar dolor en los pies. Buenos calcetines también son una gran defensa contra las ampollas. Trate de usar géneros sintéticos en lugar de algodón para eliminar la transpiración y permitir que los pies respiren. Esto es

A Dónde Conseguir Ayuda

La siguiente es una lista parcial de recursos locales y nacionales disponibles para ayudarlo a saber más sobre cuidado, prevención, tratamiento y evaluación de riesgo de la diabetes.

Sur de California

Programa de Diabetes y Embarazo de California

Información sobre diagnóstico y control de mujeres propensas a tener diabetes durante el embarazo.
<http://www.mch.dhs.ca.gov/programs/cdapp/>

Programa de Diabetes de California

Información sobre control de la diabetes y acceso a atención y tratamiento
<http://www.caldiabetes.org/index.cfm>
Greater San Diego Area
(619) 434-7182
Greater Los Angeles Area
(909) 825-5500

Eventos Educativos Gratuitos

Diabetes EXPO

Sábado 16 de junio, 2007
Long Beach Convention Center
10 a.m. a 4 p.m.

Encontrarás todo lo que necesitas saber sobre el tratamiento, cuidado y prevención de la diabetes.

- Demostraciones para la preparación de alimentos saludables
- Exhibiciones de los más recientes productos y servicios para los diabéticos:
 - Productos a la venta
 - Consejos de expertos
 - Demostración de ejercicios
- Talleres informativos durante todo el día
- Zona Infantil: lugar interactivo para niños de todas las edades

Talleres en español:

11:00 a.m. - 12:00 p.m.

- Secretos simples sobre la nutrición y la diabetes

12:30 p.m. - 1:30 p.m.

- Complicaciones de la diabetes: corazón y accidentes cerebrales

2:00 p.m. - 3:00 p.m.

- Cuidado de los pies

19th Feria Anual de Salud e Información de Unidos Contra La Diabetes

Domingo 11 de noviembre, 2007
Olvera Street Plaza, Centro de Los Angeles
10 a.m. a 3 p.m.

Pruebas de salud, productos para el cuidado de la diabetes e información general de salud sobre la prevención y el tratamiento de la diabetes.

Asociación Latina de la Diabetes

Información culturalmente relevante sobre diabetes, nutrición, ejercicio y prevención de la obesidad en la comunidad latina y otras de alto riesgo.
<http://www.sclda.org/index.html>
200 West Mines Ave., Montebello, CA 90640
(323) 837-9869

Agencia de Diabetes del Condado del Sur de Orange

Información para mejorar el acceso a educación sobre diabetes, auto-control, tratamiento, prevención y detección para residentes del Condado del Sur de Orange.
www.southocdiabetes.com
Mission Hospital
27700 Medical Center Rd., Mission Viejo, CA 92691
(949) 364-1400

Instituto Whittier para la Diabetes

Información sobre investigación y educación de la diabetes, y atención del paciente
<http://www.whittier.org/>
9894 Genesee Avenue, La Jolla, CA 92037
(877) WHITTIER

Recursos Nacionales

Asociación Americana de Educadores de Diabetes

Información sobre auto-control de la diabetes
<http://www.aadenet.org/>
(800) 832-6874

Asociación de Deportes y Ejercicio de Diabetes (DESA)

Información sobre ejercicio y actividad física para personas con diabetes.
<http://www.diabetes-exercise.org/index.asp>
(800) 898-4322

Programa de Diabetes sobre el Cuidado de los Ojos

Información sobre exámenes de ojos dilatados y cuidado para personas mayores de 65 años de edad.
<http://www.eyecareamerica.org/eyecare/public/diabetes.cfm>
(800) 272-EYES

Alianza Nacional para la Salud Hispana

Información sobre prevención, diagnóstico y tratamiento de la diabetes.
<http://www.hispanichealth.org/diabetes.lasso>
(866) SU-FAMILIA

Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud

Información sobre prevención y control de la diabetes.
<http://www.cdc.gov/diabetes/>
(877) CDC-DIAB

Programa Nacional de Educación de Diabetes (NDEP)

Información sobre prevención y control de la diabetes.
<http://www.ndep.nih.gov/index.htm>

Centro Nacional de Información sobre la Diabetes

Información sobre todos los aspectos de la diabetes.
<http://diabetes.niddk.nih.gov/index.htm>
(800) 860-8747

Iniciativa sobre la Detección de Diabetes del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (DDI)

Información sobre prevención y control de la diabetes.
<http://www.ndep.nih.gov/ddi/index.htm>

Administración de Drogas y Alimentos de Estados Unidos (FDA)

Información sobre el manejo de la diabetes.
<http://www.fda.gov/diabetes/>
(888) INFO-FDA

Seguro/Programas de Asistencia para Medicamentos

Acceso para Madres e Infantes

Programa estatal de cobertura de salud de bajo costo para mujeres embarazadas y sus recién nacidos.
www.aim.ca.gov
(800) 433-2611

Familias Sanas

Ofrece seguro de bajo costo para niños y adolescentes de hasta 19 años de edad que reúnen los requisitos y no pueden recibir Medi-Cal.
www.healthyfamilies.ca.gov
(800) 880-5305

Medi-Cal

Programa estatal de seguro para individuos y familias de bajos ingresos.
www.medi-cal.ca.gov
(800) 541-5555

Medicare

Programa federal de seguro de salud para personas mayores de 65 años y personas con discapacidades.
www.medicare.gov
(800) MEDICARE

Alianza de Asistencia para Medicamentos/Rx Help for Californians

Servicio gratuito para personas sin seguro, sin seguro suficiente o con ingresos limitados que ayuda a encontrar programas de asistencia para obtener medicamentos.
www.helpingpatients.org & www.rxhelpforCA.org
(888) 4PPA-NOW



Un especial agradecimiento a la Asociación Americana de la Diabetes por ayudar a proveer contenido para esta publicación. Para mayor información sobre prevención y control de la diabetes, por favor llame al (800) DIABETES o visite www.diabetes.org. La información en ambos casos está disponible en inglés y español.