



NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS
Promoting Health. Preventing Disease.

NAVEGANDO EL CURSO DEL AUTOCUIDADO DE LA DIABETES

DIARIO



**“El curso hacia un
autocuidado de la diabetes
exitoso no es fácil...**

**...Pero sabemos que
usted lo logrará - ¡siga
adelante!”**





BIENVENIDO A SU DIARIO

Este diario puede ayudarle a navegar por el curso de su autocuidado de la diabetes. Su equipo médico le anima a comenzar el viaje con pequeños pasos. Tomar pasos pequeños puede tener grandes recompensas para usted y su familia.

Realizar cambios requiere tiempo y planificación. Tome notas para que le ayuden a ordenar los pasos que toma para mantenerse saludable. Con cada pequeño paso, se puede empezar a sentir bien de ir logrando cambios.

Su diario le ayudará a:

- Alcanzar sus objetivos de autocuidado.
- Comprender los hábitos alimentarios.
- Comer mejor.
- Moverse más.
- Hacer un seguimiento del azúcar en la sangre y otras cosas que puede hacer para mantenerse saludable.

Este diario es de:

Nombre: _____



OBJETIVOS DE AUTOCUIDADO

Navegar por el curso del autocuidado de la diabetes significa elaborar un plan. Elaborar un plan incluye fijar objetivos. Un objetivo es algo que se persigue o se intenta alcanzar.

Escriba su objetivo.

- Tenga claro lo que quiere hacer, los pasos que quiere tomar y cuando empezará.
- Recompénsese cuando alcance un objetivo.
- Cuando piense en recompensas, trate de no pensar en la comida como recompensa. Puede hacerse un peinado nuevo, tocar música o pasar tiempo con sus hijos, nietos, o amigos.

Algunos ejemplos:

- Caminaré tres días a la semana por al menos 10 minutos.
- Comeré un desayuno saludable todos los días.
- Bajaré mi consumo de sal dejando de usar aderezos altos en sal (ej. Ketchup).
- Comeré más frutas y vegetales del país.
- Usaré un pastillero para acordarme de tomar mis pastillas.



OBJETIVOS DE AUTOCUIDADO



Con cada pequeño paso, puede empezar a sentirse bien de ir logrando cambios y alcanzar su meta.

Use esta página para hacer un seguimiento de sus metas de autocuidado para la diabetes.

Fecha: _____

Objetivo: _____



TOMAR AGUA ES BUENO PARA LA SALUD

Recomendaciones:

- Tome ocho vasos de agua al día. Aproximadamente 2 litros o medio galón.
- Tome agua a sorbos durante el día, aunque no tenga sed.
- Tome agua antes de las comidas. Puede que note que come menos.
- Si realiza alguna actividad que le haga sudar, necesita tomar más agua. Trate de tomar agua antes de dar un paseo o de trabajar al aire libre.



Si tiene problemas del corazón o riñón, consulte con su médico la cantidad de agua que puede beber al día.



TOMAR AGUA ES BUENO PARA LA SALUD



Intente monitorear su consumo de agua por tres días.

Use esta página para registrar la cantidad de agua que tomó.

Fecha	Cantidad de agua que tomó/día



ELIJA COMIDAS SALUDABLES

Cuando sea posible, consulte con un nutricionista para que le haga un plan para sus necesidades específicas.



Comer menos:

- Alimentos fritos o comidas rápidas.
- Alimentos altos en sal, como las papas fritas o la tocineta.
- Dulces, repostería, caramelos y helados.



Otros consejos:

- **Coma la misma cantidad de comida**, más o menos a la misma hora todos los días.
- **Coma 3 comidas al día**. Coma cada 4 a 5 horas.
- **Procure no brincar comidas**. Puede hacer que elija una merienda poco saludable.
- **Deje de comer antes de saciarse**. Coma más despacio.
- **Compre productos del país**. Un guineo del país es una buena merienda.
- **Tome agua natural** en lugar de bebidas azucaradas.



MI PLATO SALUDABLE



Una forma sencilla de ayudarle a usted y a su familia a saber cuánto deben comer.

- 1 Use un plato de 9 pulgadas.

- 2 Divida su plato en tres secciones:
 - Medio plato de vegetales sin almidón.
 - 1/4 de plato de cereales o almidón.
 - 1/4 de plato de proteína.

- 3 Amontone los alimentos a una altura no superior a 1 1/2 pulgadas.



CONSEJOS PARA ELEGIR ALIMENTOS

Comer más alimentos ricos en fibra tales como:

- Habichuelas.
- Arroz integral.
- Avena.

Comer más vegetales sin almidón tales como:

- Brócoli.
- Lechuga del país o lechuga romana.
- Calabaza.
- Zanahoria.
- Tomates.
- Espinacas.
- Repollo.



El arroz blanco o el arroz frito pueden hacer que el azúcar en la sangre suba muy rápido.

El arroz integral es una mejor opción.



Pruebe hacer su arroz con 1/2 de arroz blanco y 1/2 de arroz integral. Coma

porciones más pequeñas de arroz (1/3 taza).



CONSEJOS PARA ELEGIR ALIMENTOS



El cambio no ocurre de la noche a la mañana.

Si falla, vuelva a levantarse e inténtelo de nuevo. Use esta página para hacer un seguimiento de lo que le funciona.



MANTÉNGASE ACTIVO



Si no ha estado activo, comience despacio. Intente hacer más actividades de pie, trabajos livianos en el patio, cocinar, o tocar música y mover los pies.

Póngase pequeñas metas. Por ejemplo:

- Primero, intente caminar 2 veces por semana, durante 10 minutos cada vez.
- Al cabo de unas semanas, intente caminar 2 veces al día, 3 días a la semana, por 15 minutos cada vez.
- A medida que se fortalezca, siga aumentando el tiempo hasta que camine casi todos los días de la semana, por 30 minutos o más.

Muchos adultos pasan más de 7 horas al día sentados. Siéntese menos. Muévase más.



Caminar



Jardinería



Senderismo



Bailar



Correr
Bicicleta



Recreación
Activa



Nadar



MANTÉNGASE ACTIVO



Use esta página para darle seguimiento al camino que lleva para estar más activo.



LA FAMILIA – SUS SOCIOS EN EL AUTOCUIDADO DE LA DIABETES

Muchos de los pasos que tome para mantener una buena salud aún teniendo diabetes serán buenos para toda su familia. Requiere práctica hacerle saber a los demás que agradece su ayuda y apoyo. Es posible que sus familiares o amigos quieran acompañarlos a sus visitas a la clínica. Esto podría ayudarles a aprender más sobre cómo pueden apoyarle.

Puede realizar cambios para mantenerse saludable. Hable con su familia y amigos sobre cómo pueden ayudarle.



**Agradezca a su familia por su ayuda.
Déjele saber que valora su apoyo.**



LA FAMILIA – SUS SOCIOS EN EL AUTOCUIDADO DE LA DIABETES



Usted y su familia pueden trabajar juntos para mantenerse saludables. Continúen el buen trabajo. Use esta página para darle seguimiento al progreso en su camino.



UNOS PIES SALUDABLES LO MANTIENEN EN MARCHA





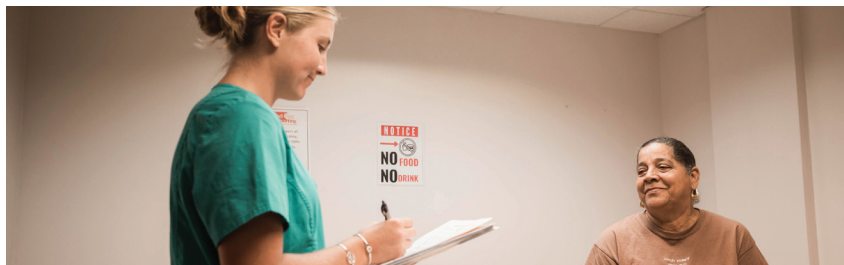
BUSQUE AYUDA SI ENCUENTRA UN PROBLEMA EN SUS PIES

Cuídese sus pies:

- Examine sus pies todos los días.
- Mire la parte superior y ambos lados de cada pie.
- Procure chequear entre los dedos de los pies.
- Use un espejo o pídale a un familiar que le ayude chequear la planta de los pies.
- Busque cortaduras, llagas, manchas rojas, hinchazón y ampollas.
- Córtese las uñas de los pies en línea recta.
- Use zapatos y medias. Nunca camine descalzo/a.
- Vaya a su médico si tiene una llaga que está roja, hinchada, dolorosa, o si la llaga supura pus.
- Los problemas en los pies pueden empeorar muy rápido.
- No espere a ver si mejora.
- No intente curarse usted mismo/a. Muéstrela a su médico o enfermera su problema de pie inmediatamente.



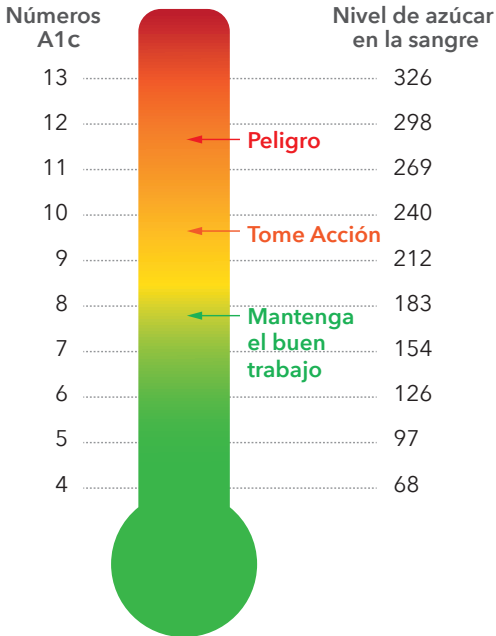
COSAS ADICIONALES



- **Las pastillas para la diabetes y la insulina** pueden ayudarle a bajar el nivel de azúcar en la sangre. Tome sus medicamentos para la diabetes según le indique su médico.
- **Conozca su nivel de estrés.** El estrés puede causar que suba el azúcar en la sangre. Haga cosas que le ayuden a relajarse. La respiración profunda y la autoconversación positiva también pueden ayudar a bajar el estrés.
- **Hable con su médico** si nota algún cambio en su salud o cambios en cómo se siente. Si se siente deprimido, hable con su médico.
- **Evite el consumo de alcohol.**
- **Si usa tabaco, déjelo.** Hable con su médico o con el equipo de la clínica sobre cómo ayudarle a dejar de fumar.



SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE



Este termómetro **A1c muestra** cómo los números de A1c corresponden con los niveles de azúcar en la sangre. El A1c es el promedio de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses. Trabajar para alcanzar y mantener su meta de A1c puede ayudarle a mantenerse saludable.

El camino hacia el autocuidado de la diabetes no es uno fácil ni sencillo. Sabemos que le irá bien. Sígallo.



El diario **Navegando el Curso del Autocuidado de la Diabetes** fue apoyado por Acuerdo de Cooperación Número OT18-1802 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

**National Association of
Chronic Disease Directors**

325 Swanton Way
Decatur, GA 30030

info@chronicdisease.org
www.chronicdisease.org