DIABETES

GUIA NUTRICIONAL

TU GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Hable con su médico o proveedor de atención médica antes de comer estas comidas para asegurarse de que sean adecuadas para usted. Si tiene una reacción alérgica, busque atención médica de emergencia.

Meals on Wheels
OF RHODE ISLAND

Una alimentación saludable puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes y enfermedades del corazón. Si tiene una enfermedad crónica, comer bien puede ayudar a controlar la enfermedad.

UNA MEJOR SALUD COMIENZA CON UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Comer es importante, incluso cuando no te apetece. Los alimentos proporcionan los nutrientes que tu cuerpo necesita.

- Desayunar
- No saltes comidas
- Con la edad, es posible que sienta menos sed. Beba agua con frecuencia. La leche y el jugo 100% de fruta te ayudan a mantenerte hidratado.
- Beba 1 taza de agua con cada taza de bebida con cafeína o alcohólica.
- Come proteínas en cada comida. La proteína construye y repara los tejidos y te ayuda a combatir las infecciones.

Hable con su médico si tiene problemas para comer, está perdiendo peso sin proponérselo o tiene un cambio en sus hábitos intestinales.

3 PASOS PARA LEER UNA ETIQUETA ALIMENTARIA

Tamaño de la porción y calorías

Mire el tamaño de la porción, la cantidad de porciones y la cantidad de calorías por porción. Un paquete puede parecer una porción pero puede contener dos o más porciones. La ingesta calórica diaria total recomendada para un adulto promedio es de 2,000.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

	%Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1 g	5%
***Trans* Fat** 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

La salud del corazón

Mantenga bajos los números en esta sección para tener un corazón sano. Para la mayoría de las personas, limite las grasas saturadas a 20 g por día y el colesterol a 200 mg por día.

¿Es este alimento nutricionalmente valioso?

Las vitaminas y los minerales se enumeran en la etiqueta de los alimentos para ayudarnos a decidir si un alimento contiene nutrientes importantes. Si un alimento tiene el 5% del valor diario o menos, es bajo en ese nutriente. Si tiene un 20% o más, es alto en el nutriente. La fibra dietética ayuda a reducir el colesterol, ayuda a controlar el azúcar en la sangre y mantiene nuestro tracto digestivo en movimiento. Aumente la ingesta de fibra lentamente y beba mucha agua.

¿QUÉ HAY EN UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Las Guías Alimentarias 2020-2025 tienen recomendaciones básicas para un patrón de alimentación saludable.
Incluye alimentos como:

Frutas
Especialmente frutas enteras, como manzanas, naranjas, plátanos, uvas, fresas

Verduras
Una variedad de verduras: verde oscuro, rojo y naranja, legumbres (frijoles y guisantes), almidonadas y otras verduras

Proteína
Una variedad de alimentos proteicos, como carne de res, pollo, cerdo, pescado

Lácteos Lácteos
sin grasa o bajos en grasa, incluidos leche, yogur, queso y/o bebidas de soya fortificadas

Granos
Al menos la mitad de los cuales son granos integrales, como arroz integral, avena, pan integral, cereales integrales

Aceites
Incluyendo los de plantas (como canola, maíz, oliva, maní, cártamo, soya y girasol) y en alimentos (como nueces, semillas, mariscos, aceitunas y aguacates)

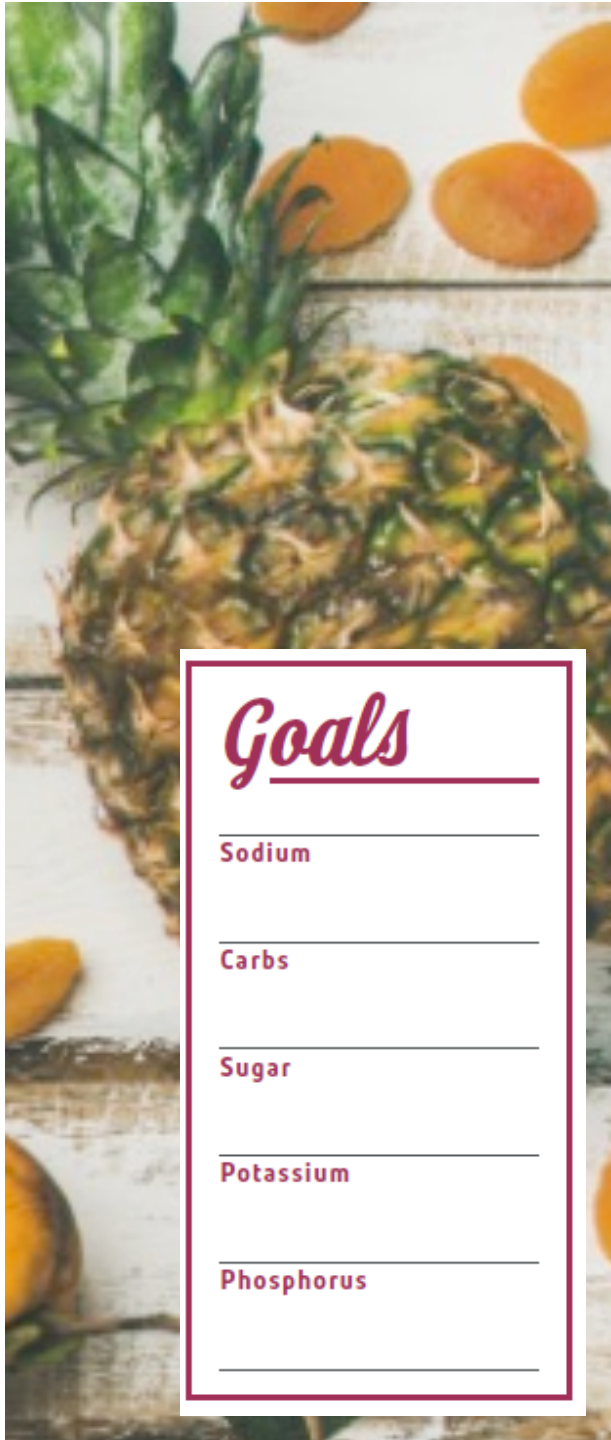
Tiene límites en:

Grasas saturadas y trans
Limite las grasas saturadas a menos del 10 % de las calorías diarias y mantenga el consumo de grasas trans lo más bajo posible

Azúcares añadidos
Limite a menos del 10% de las calorías diarias

Sodio
Limite a menos de 2,300 mg al día

Alcohol
Limite a no más de 1 bebida por día para mujeres y no más de 2 por día para hombres



NUTRITION EDUCATION CALENDAR

Program Enrollment	Your Guide to Healthy Dining + Diabetic Diet Guidelines
#1	Your Diabetes Care Team
#2	When to Call the Doctor
#3	High Blood Sugar (Hyperglycemia)
#4	Low Blood Sugar (Hypoglycemia)
#5	ABCs of Diabetes Management
#6	Blood Sugar Goals
#7	What's My A1C?
#8	Carbohydrate and Blood Sugar Control
#9	Cholesterol and Diabetes
#10	Diabetes Care Daily Reminders
#11	Take Good Care of Yourself
#12	Making a Healthy Snack
#13	Controlling High Blood Pressure and Diabetes
#14	Diabetes and Your Eyes
#15	Diabetes and Your Teeth
#16	Good Foot Care
#17	Diabetes and Your Heart
#18	Driving with Diabetes
#19	Sick Days and Diabetes
#20	Diabetes and Sleep
#21	Diabetes and the Flu
#22	Diabetes and Depression
#23	Smoking with Diabetes

SU EQUIPO DE CUIDADO DE LA DIABETES

Estas son algunas de estas personas que pueden estar en su equipo de atención de la diabetes.

Médico…

Le ayuda a desarrollar su plan de atención de la diabetes. Un médico con capacitación especial en el tratamiento de personas con diabetes se llama endocrinólogo (en doe krin AHL uh just)

Educador en Diabetes o Enfermera…

Le enseña cómo controlar su nivel de azúcar en la sangre, usar su medidor, evitar problemas de niveles altos de azúcar en la sangre y mucho más.

Dietético…

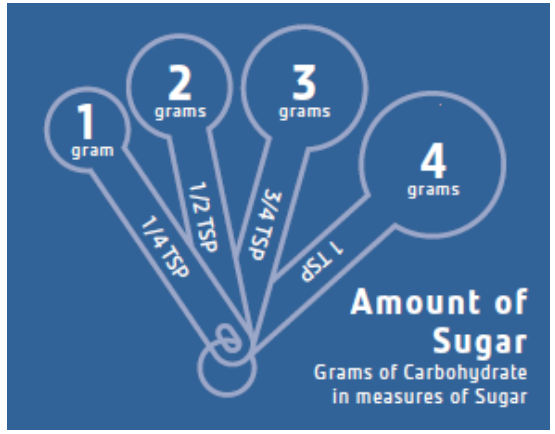
Le ayuda a crear y seguir un plan de comidas adecuado para usted.

Oculista…

Revisa tus ojos para ayudarte a evitar problemas. Trata la enfermedad de los ojos.

Podólogo o podólogo…

Trata lesiones del pie. Corta las uñas de los pies, si no puedes hacerlo tú mismo.



CUÁNDO LLAMAR AL MÉDICO

Estos son algunos de los momentos en los que ***siempre debe llamar*** al médico oa la clínica de diabetes.

Siempre que su nivel de azúcar en la sangre esté por encima de 300 y no pueda bajarlo.

Cuando su nivel de azúcar en la sangre es más alto que su objetivo durante 2 o 3 días y no sabe por qué.
Si tienes cetonas.

Cuando su nivel de azúcar en la sangre se mantiene por debajo de 70 incluso después de haber recibido tratamiento por un problema de nivel bajo de azúcar en la sangre.

Cada vez que tenga un moretón, un corte u otra lesión, especialmente en los pies, que empeore.

En cualquier momento que no pueda recordar cuánto medicamento para la diabetes debe tomar, cuándo tomar su medicamento o qué hacer si olvida tomar una dosis de medicamento.
Si está enfermo y no puede retener los alimentos debido a vómitos o diarrea.

Cada vez que tome un medicamento nuevo, ya sea de un médico o uno que compre usted mismo, como un medicamento para la tos o el resfriado.

AZÚCAR EN SANGRE ALTA

(HIPERGLUCEMIA)

AZÚCAR EN LA SANGRE ALTA

Es importante mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control. Demasiada azúcar en la sangre durante demasiado tiempo puede causar problemas de salud graves.

CAUSAS COMUNES…

- Demasiada comida
- No tomar suficiente insulina o pastillas para la diabetes
- Estar menos activo de lo normal
- Estrés o enfermedad

LOS SISTEMAS INCLUYEN

- Sediento todo el tiempo o a menudo hambriento
- Visión borrosa
- Necesidad de orinar con frecuencia
- débil o cansado
- Piel seca

QUÉ HACER

- Controle su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia
- Continúe tomando su medicamento
- Sigue tu plan de comidas
- Beber mucha agua
- Haz ejercicio, si puedes

AZÚCAR EN SANGRE BAJO

(HIPOGLUCEMIA)

EL AZÚCAR BAJO EN LA SANGRE PUEDE SUCEDER RÁPIDAMENTE

Si no se trata de inmediato, el nivel bajo de azúcar en la sangre puede causar una emergencia médica. Incluso puedes desmayarte.

LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA INCLUYEN…

- Tembloroso o mareado
- Visión borrosa
- débil o cansado
- Sudoroso
- Dolor de cabeza
- Hambriento
- Molesto o nervioso

QUÉ HACER…

Controle su nivel de azúcar en la sangre de inmediato. Si está por debajo de 70, trate el nivel bajo de azúcar en la sangre. Si no puede verificar, trate de cualquier manera para estar seguro.

Trate comiendo 3 paquetes o 1 cucharada de azúcar regular, 4 onzas o jugo de fruta regular, o 6 onzas de refresco regular (no dietético).

Controle su nivel de azúcar en la sangre en 15 minutos. Si todavía es bajo (menos de 70), trátelo de nuevo. si sigue teniendo problemas y no sabe por qué, llame a su médico o centro de salud.

¿CUÁL ES MI A1C?

Su **A1C** es un análisis de sangre que se obtiene en el consultorio del médico o en la clínica.

AC1 MUESTRA…

- Su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses.
- Su riesgo (posibilidad) de tener otros problemas de salud debido a la diabetes.

¿POR QUÉ LO NECESITO?

Los resultados de su prueba A1C son la mejor manera de saber si su nivel de azúcar en la sangre está bajo control con el tiempo.

¿QUÉ ES UN BUEN A1C?

7 o menos

Usted y su médico o educador en diabetes decidirán el número (objetivo) de A1C que es mejor para usted.

ABC DEL MANEJO DE LA DIABETES

A

A1C
Menos del 7%

Controle su nivel de azúcar en la sangre controlando su dieta y haciendo suficiente ejercicio.

B

PRESIÓN ARTERIAL
Por debajo de 140/90

Siga la dieta DASH para comer más frutas, verduras, granos integrales, frijoles y nueces y menos sodio.

Es posible que los pacientes con alto riesgo de enfermedad cardíaca deseen reducir su presión arterial por debajo de 130/80 mmHg.

Pregúntele a su médico qué es lo mejor para usted.

C

COLESTEROL
LDL menos de 100
HDL: Hombres: Más de 40
HDL: Mujeres: Más de 50
Triglicéridos: Por debajo de 150

Coma más alimentos ricos en fibra.
Coma menos alimentos con alto contenido de grasas saturadas y colesterol para reducir el LDL.

Limitar los carbohidratos refinados y hacer más ejercicio reducirá los triglicéridos.

ALCANZAR SUS METAS DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Algunas cosas que le ayudarán a alcanzar sus metas:

- Controle su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia
- Mantenga un diario de todas las lecturas de azúcar en la sangre
- Coma en horarios regulares y no se salte comidas.
- Mantenga un diario o diario de alimentos
- Manténgase activo... Camine, corra, nade, ande en bicicleta... al menos 30 minutos al día
- Mantener todas las citas con el médico
- Lleve su diario de azúcar en la sangre a las citas médicas
- Discuta sus objetivos de azúcar en la sangre durante cada visita al médico

CONTROL DE CARBOHIDRATOS Y AZÚCAR EN SANGRE

Los carbohidratos que elevan el nivel de azúcar en la sangre **lentamente** son los **mejores** para comer.

A continuación se encuentran los carbohidratos que elevan el azúcar en la sangre **lentamente o solo un poco:**

Beans and Legumes
Black
Butter
Cannellini
Garbanzo
Kidney
Lima
Soy
Lentils
Peas

DID YOU KNOW?

Flavored yogurt can contain up to **45 grams** of carbs

Fruit
Apples
Dates
Fruit Cocktail
Grapes
Kiwi
Nectarines
Grapes
Strawberries
Grapefruit
Mangos
Oranges
Peaches
Pears
Prunes

Dairy
Milk – All types
Plain Yogurt
Light Yogurt

Breakfast Cereals
All-bran
Steel-cut Oats

Vegetables
Asparagus
Brussels Sprouts
Broccoli
Cabbage
Carrots
Cauliflower
Celery
Cucumbers
Eggplant
Greens (collard, kale, mustard, turnip)
Lettuce
Mushrooms
Okra
Onions
Pea pods
Peppers
Radishes
Squash
Tomatoes
Zucchini

Beverages
Coffee
100% Tomato Juice
100% Vegetable Juice
Diet Beverages
Tea

Grains
Barley
Buckwheat
Rye
Quinoa
Semolina

Bread
Pumpernickel
Wheat or Rye Sourdough
Corn Tortillas

Pasta and Rice
All pasta made from semolina or drum wheat
Brown Rice

CONSEJOS PARA CONTROLAR EL COLESTEROL Y LA DIABETES

Comer alimentos con alto contenido de grasas saturadas, grasas trans y colesterol puede causar problemas de salud graves, como un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Si tiene diabetes, su probabilidad de tener problemas de salud es mayor.

Para ayudarlo a mantenerse saludable, coma grasas buenas (insaturadas) como:

- Aceites vegetales (aceite de oliva)
- Aguacates
- Nueces
- Pez

Coma alimentos ricos en granos integrales y fibra.

Coma menos grasas saturadas, grasas trans y colesterol que se encuentran en:

- Carnes Grasas
- mantequilla y manteca
- Queso y Crema Agria
- Postres y productos horneados
- Leche entera
- Mitad mitad
- Crema batida
- Crema de café

Su médico puede evaluar sus niveles de grasa y colesterol.

RECORDATORIOS DIARIOS DE MI CUIDADO DE LA DIABETES

Seguir mi plan de comidas.

Revisar mis pies en busca de cortes, enrojecimiento o hinchazón.
Llame a mi médico de inmediato si tengo algún problema con los pies.

Estar activo 30 minutos al día o más, de la manera que mi médico apruebe.

Cepillarme los dientes y usar hilo dental después de las comidas.

Tome la dosis (cantidad) correcta de medicamento a tiempo.
no fumes

Revisa mi nivel de azúcar en la sangre. Escribir los resultados en mi diario.

Mantener mis citas con el médico.

CUÍDATE BIEN

CADA 3 MESES

- Visita regular al consultorio del médico
- Análisis de sangre A1C cada 3 meses si su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto
- control de presion sanguinea
- control de peso
- control de pie

CADA 3 MESES

- Análisis de sangre A1C cada 6 meses si su nivel de azúcar en la sangre es bueno
- Examen de dientes y encías por su dentista

CADA 3 MESES

- Chequeo físico (examen) realizado por su médico
- examen completo de los pies
- Comprobar el colesterol y otras grasas corporales (prueba de perfil de lípidos)
- Vacuna contra la gripe
- Pruebas renales

PREPARACIÓN DE UN SNACK SALUDABLE

Ya sea que tenga diabetes o no, probablemente le guste comer un refrigerio de vez en cuando. El objetivo es elegir bocadillos saludables. Los refrigerios enumerados aquí pueden causar un pequeño aumento en el nivel de azúcar en la sangre, pero no deben usarse para tratar un problema de nivel bajo de azúcar en la sangre.

carbohidratos Elige 1	**Proteínas y grasas saludables** Elige 1
1 pieza pequeña de fruta manzana, plátano, pera	1 cucharada de mantequilla de maní, almendras o anacardos
1¼ tazas de fresas	1–2 onzas de ensalada de pollo o ensalada de atún
¾ taza de arándanos	1–2 onzas de pollo o pavo
1 batata pequeña	1 huevo duro
3 cuadrados de galleta graham	4 onzas de requesón
5 galletas integrales pequeñas	1 rebanada de queso o
1 rebanada de pan con 3 o más gramos de fibra	1 tira de queso
¾ taza de cereal seco sin azúcar	¼ de aguacate
	2 cucharadas de humus
	vaso de leche de 8 onzas
	6 onzas de yogur

Adaptado de www.learningaboutdiabetes.org

CONTROLANDO LA ALTA PRESIÓN Y LA DIABETES

Un buen control de la presión arterial es importante para las personas con diabetes. La diabetes aumenta su riesgo (posibilidad) de tener presión arterial alta. **Tanto la diabetes como la presión arterial alta aumentan el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral.**

Si tiene diabetes, **su objetivo de presión arterial es 130 sobre 80 o menos.**

Si no sabe cuál es su presión arterial, hágala revisar. Un control de la presión arterial suele ser gratuito en el consultorio de su médico, farmacia o clínica de salud.

Recuerda …

- Evite la sal y los alimentos grasos
- no fumes
- Haz ejercicio todos los días si puedes.
- Evite o limite el alcohol
- Tome su medicamento todos los días
- Controle su presión arterial
- Baje de peso si su médico lo recomienda

DIABETES &
TUS OJOS

Los niveles altos de azúcar en la sangre debido a la diabetes pueden causar **varios problemas** en los ojos, como:

- Visión borrosa
- visión nublada
- Pérdida de visión
- Un aumento en la presión ocular

Puede **prevenir** problemas oculares y mantener sus ojos sanos si:

- Hágase un examen de la vista al menos una vez al año
- Controle su presión arterial
- Mantenga su nivel de azúcar en la sangre bajo un buen control

Si tienes un problema:

- Llame a su médico o clínica de salud de inmediato si tiene algún cambio repentino en su visión.
- Los exámenes regulares de la vista y el buen cuidado de su diabetes son las mejores maneras de prevenir los problemas de la vista.

DIABETES &
TUS DIENTES

Un nivel alto de azúcar en la sangre puede causar problemas con los dientes, las encías y la boca.

Puede prevenir problemas y cuidar bien sus dientes y encías si:

- Controle su nivel de azúcar en la sangre.
- Cepíllese con un cepillo de dientes suave y use hilo dental después de las comidas.
- Revise sus dientes y encías todos los días para detectar cualquier problema.
- Llame al **dentista si tiene encías adoloridas o sangrantes,** manchas blancas o mal sabor de boca durante más de unos pocos días. Podrías tener una infección.
- **Si fumas, ¡Déjalo!** Fumar es malo para la salud en general, incluidos los dientes.
- Visite al dentista por lo menos cada **6 meses** para un chequeo.
- Asegúrese de decirle a su dentista que tiene diabetes.

BUEN CUIDADO DE LOS PIES

Sigue estos consejos para un buen cuidado de los pies:

- Revise sus pies y dedos de los pies diariamente para detectar cortes, moretones o hinchazón.
- Use zapatos y calcetines que le queden bien
- Use loción para la piel para evitar los pies secos (pero no entre los dedos de los pies)
- Haga ejercicio todos los días durante 20 a 30 minutos, si puede
- Lávese y séquese los pies todos los días: use agua tibia (no caliente) y jabón suave
- Lima tus uñas de los pies en forma recta
- Consulte a su médico de inmediato si se lastima los pies
- No vayas descalzo, ¡nunca!

DID YOU KNOW?

Sauces

1 ounce of BBQ Sauce can contain **~10 grams** of carbs

1 packet of Ketchup can contain **~8 grams** of carbs

LA DIABETES Y SU CORAZÓN

El problema de salud número uno para todos los estadounidenses es la enfermedad cardíaca.

Si tiene diabetes, tiene al menos **el doble de riesgo** o probabilidad de tener una enfermedad cardíaca en comparación con una persona sin diabetes.

Puede **reducir su probabilidad** de sufrir un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular o problemas en los vasos sanguíneos al **controlar su:**

- Niveles de azúcar en la sangre
- Presión arterial
- Colesterol
- Peso, si tiene sobrepeso

Conozca sus **objetivos saludables para el corazón** :

- Siga su plan de comidas para la diabetes
- Tome su medicamento para la diabetes
- Estar físicamente activo todos los días
- Si fumas, ¡déjalo!

¿Estás haciendo todo lo posible para proteger tu corazón?

Descúbralo en su próxima visita para el cuidado de la diabetes.

CONDUCIR CON DIABETES

SIEMPRE

- Controle su nivel de azúcar en la sangre antes de ponerse al volante y cada dos horas en viajes largos
- Lleve bocadillos de azúcar de acción rápida de 15 gramos en caso de un problema de azúcar en la sangre baja
- Deténgase inmediatamente si tiene algún signo (síntoma) de nivel bajo de azúcar en la sangre
- Trate un nivel bajo de azúcar en la sangre de inmediato y espere 15 minutos para medir su nivel de azúcar en la sangre antes de conducir (si su nivel de azúcar en la sangre sigue bajo, trate y espere 15 minutos nuevamente)
- Hágase exámenes de la vista con regularidad para asegurarse de que es un conductor seguro con buena visión

NUNCA

- Beber y conducir
- Conduzca si está enfermo, bajo mucho estrés o muy molesto
- Continúe conduciendo si tiene un problema repentino de azúcar en la sangre mientras conduce (hable con su médico de inmediato)
- Conduzca después de recibir tratamiento por un problema de nivel bajo de azúcar en la sangre hasta que su nivel de azúcar en la sangre esté en el nivel normal o cerca de él

Nunca estás solo cuando conduces. Otros cuentan con usted para conducir con seguridad y cuidar bien su diabetes.

DIABETES Y SUEÑO

Dormir bien por la noche puede ser difícil para las personas con diabetes.

Un día estresante, tener sed o tener que orinar con frecuencia son solo algunos de los problemas que pueden mantener a alguien despierto por la noche.

Otros problemas para dormir pueden incluir:

- Detener y comenzar a respirar (apnea del sueño) que puede acortar el sueño o hacer que uno se despierte
- Piernas que se sienten entumecidas, con hormigueo o doloridas
- Problemas para conciliar el sueño, permanecer dormido o dormir bien

Pruebe estos consejos para una buena noche de sueño:

- Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días.
- Haga ejercicio 30 minutos al día (pero no al final del día)
- Limite la cafeína y el alcohol, especialmente después de las 3 p. m.
- Tenga una hora tranquila para hablar, escuchar música o leer antes de acostarse (sin televisión, teléfono celular, computadora)
- Dormir en una habitación fresca y oscura.
- Consulte a su médico si tiene un problema para dormir que no desaparece. Una buena noche de sueño es importante para todos

DIABETES Y DEPRESIÓN

La depresión ocurre con más frecuencia en personas con diabetes que en personas sin diabetes. Si tiene uno o más de estos signos o síntomas de depresión durante una semana o más y no sabe por qué, llame a su médico. No esperes. El tratamiento médico puede ayudar.

Signos comunes de depresión

- A menudo triste o irritable
- Pierde interés en las cosas rápidamente.
- Un cambio repentino en el peso o el apetito.
- Sentirse culpable o sin valor
- Cambio en los hábitos de sueño
- No puede concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones.
- Fatiga o pérdida de energía.
- A menudo inquieto
- Pensamientos de muerte o suicidio.

DÍAS DE ENFERMEDAD Y DIABETES

Estar enfermo puede dificultar el control de los niveles de azúcar en la sangre. Incluso los problemas comunes, como un resfriado, vómitos o fiebre, pueden causar problemas de salud graves.

Estas son algunas cosas importantes que debe recordar cuando esté enfermo:

- Trate de seguir su plan de comidas normal
- Beba líquidos sin cafeína cada hora, si puede
- Mantén un registro de:
  - lo que comes y bebes
  - Sus niveles de azúcar en la sangre cada cuatro horas
  - Lecturas de cetonas cada cuatro horas si usa insulina

Llame a su médico o clínica de salud si está enfermo y no sabe qué hacer o si:

- No pueden comer ni beber líquidos.
- Está vomitando o tiene diarrea.
- Está demasiado enfermo para tomar su medicamento para la diabetes.
- No puede controlar su nivel de azúcar en la sangre o tiene cetonas

LA DIABETES Y LA GRIPE

La gripe es una enfermedad causada por un virus o germen que infecta la nariz, la garganta y los pulmones. Se puede propagar fácilmente de persona a persona.

Para la mayoría de las personas, la gripe es una enfermedad leve que dura solo unos pocos días. **Pero para las personas con diabetes, la gripe a veces puede causar serios problemas de salud.**

Los signos o síntomas de la gripe incluyen:

- Dolor de cabeza
- Fiebre o escalofríos
- Nariz mocosa o congestionada
- Cansancio
- Tos
- Dolor de garganta
- y dolores musculares

La mejor manera de protegerse de la gripe es:

- Si es posible, vacúnese contra la gripe antes de la temporada de gripe (de octubre a mayo)
- Obtenga su vacuna tan pronto como esté disponible en su área
- Obtenga la vacuna antigripal de dosis alta si tiene más de 65 años

FUMAR CON DIABETES

Los fumadores que tienen diabetes corren un riesgo extra alto de sufrir un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular y otros problemas de salud graves.

¿CÓMO SALIR?

La American Lung Association ha estado ayudando a las personas a dejar de fumar a través de su programa Freedom From Smoking®.

Para obtener información sobre Freedom From Smoking®, visite www. FreedomFromSmoking.org o llame al 1-800-LUNGUSA

CONSEJOS PRINCIPALES PARA DEJAR DE FUMAR de la Asociación Americana del Pulmón:

- **Enfócate en tus motivadores.** Determina cómo te motivarás cuando te sientas derrotado.
- **Crear confianza.** La confianza se puede desarrollar cuando logras una serie de metas pequeñas.
- **El manejo del estrés es clave.** Controle su estrés de otras maneras, como caminar o leer
- **Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.**
- **Aprende de experiencias pasadas.** Siga las prácticas que le dieron resultado la última vez que trató de dejar de fumar.

VIAJAR CON DIABETES

Antes de que te vayas:

- ¿Mi médico aprueba que viaje?
- ¿Tengo recetas adicionales?
- ¿Están mis vacunas (vacunas) al día?

cuando vas:

- Una lista de todos mis medicamentos, dosis y suministros para la diabetes
- La mitad de mi medicamento para la diabetes y suministros para mí, y la otra mitad en mi equipaje de mano
- Un suministro de respaldo de mis medicamentos y suministros para la diabetes (con insulina de respaldo envasada en frío)
- Si viajo en avión, todos mis medicamentos y suministros en sus envases originales
- Medidor de azúcar en la sangre con tiras reactivas adicionales y una batería adicional
- Mi tarjeta de identificación médica o pulsera de diabetes
- tarjetas de seguro medico
- **Al menos algunos bocadillos de 15 gramos (una porción), de acción rápida y con alto contenido de azúcar o tabletas de glucosa en caso de un nivel bajo de azúcar en la sangre**
- Teléfonos para llamar en caso de emergencia
- Un plan para ajustar mi plan de comidas si cambian las zonas horarias

Meals on Wheels
OF RHODE ISLAND

70 baño calle
Providencia, Rhode Island 02908

(401) 351-6700