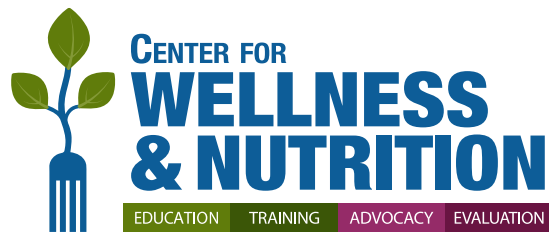


Charlas con un orientador sobre la diabetes

Plan de Accion y Recursos



About the Program

El programa APSARA Health Coaching tiene como objetivo mejorar los comportamientos de salud y los conocimientos sobre diabetes y vida sana de los miembros de la comunidad de Stockton mediante el trabajo individual con trabajadores comunitarios de la salud. Este programa es parte del programa Future Well Communities de Abbott Fund en Stockton, California, para promover la equidad en la salud brindando atención y servicios sociales específicos a quienes más lo necesitan.

Este diario pertenece a...

(Nombre)

Mi entrenador de salud de APSARA:

(Nombre del entrenador)

(Número de teléfono del entrenador)

Los 6 meses de entrenamiento de salud comienzan en:

(Fecha)

¿Tiene preguntas sobre sus cajas de alimentos Healthy Food Rx? ¿Cambio de dirección o número de teléfono?

**Comuníquese con el Banco de Alimentos de Emergencia
al 209-464-7369.**

Conozca al equipo de APSARA

Personal del programa



Sovanna Koeurt
Directora ejecutiva y
fundadora



HengSothea Ung
Administrador



Sophy Pho
Analista

Trabajadores Comunitarios de la Salud



Karen Douglas



David Daraseng



Dane Po



Delia Ruiz



Kathleen Jones



Timothy Oum

Índice de contenidos



Lección 1: Introducción

Future Well Communities - Organizaciones locales.....	5
Recursos comunitarios adicionales.....	8
Cómo la diabetes puede afectar al cuerpo.....	11



Lección 2: Conozca sus números

Folleto - Conozca sus números.....	12
Gráfica de A1C.....	13
10 pasos sencillos para controlar la diabetes.....	14
Plan de acción - Conozca sus números.....	15



Lección 3: Consumir más fruta y verdura

Folleto - Consumir más fruta y verdura.....	16
Recomendaciones de frutas y verduras.....	17
Plan de acción - Consumir más fruta y verdura.....	19



Lección 4: Bebidas sanas

Folleto - Bebidas sanas.....	20
Recomendaciones de bebidas saludables.....	21
Tracker de agua.....	22
Plan de acción - Bebidas sanas.....	23



Lección 5: Actividad física

Folleto - Actividad física.....	24
Recomendaciones para la actividad física.....	25
Plan de acción - Actividad física.....	26



Lección 6: El control del estrés y el bienestar emocional

Folleto - El control del estrés y el bienestar emocional.....	27
Recomendaciones de el control del estrés y el bienestar emocional..	28
Plan de acción - El control del estrés y el bienestar emocional	29

Referencias.....	30
------------------	----

Agradecimientos.....	31
----------------------	----



Lección 1: Future Well Communities - Organizaciones locales

Abbott, la empresa mundial de asistencia médica, junto con su fundación, Abbott Fund, colaboran con organizaciones locales como parte del programa Future Well Communities para promover la igualdad sanitaria al proporcionar servicios sociales y de salud puntuales a quienes más los necesitan. Las siguientes organizaciones ofrecen recursos que puede utilizar para controlar su diabetes:

Asian Pacific Self-development and Residential Association

Asian Pacific Self-development and Residential Association (APSARA) tiene un programa de promotores (CHW, por sus siglas en inglés) que trabaja individualmente con miembros de la comunidad de Stockton y les proporciona capacitación sobre la salud referente a la diabetes en inglés, español y jemer (camboyano).

- Sitio web: <https://apsaraonline.org/>
- Teléfono de la oficina: (209) 944-1700
- Teléfono celular de la oficina: (209) 905-2777
- Correo electrónico: info@apsaraonline.org



Community Medical Centers

Community Medical Centers (CMC) proporcionan servicios de salud personalizados que se ajustan a sus necesidades. Utilizan un enfoque de "persona integral" para brindar la mejor atención primaria posible al colaborar en equipo con usted. Trabajar con un equipo de atención mejora la calidad de estar y reduce el tiempo que toma recibirla. Comuníquese con los CMC para hacer citas médicas o dentales, para inscribirse en clases sobre la diabetes (virtuales o en persona, disponibles en inglés o en español) y para que usted y su familia reciban atención.

- Sitio web: <https://www.communitymedicalcenters.org/Services>
- Llame o envíe un mensaje de texto para hacer una cita:
- Médica: (209) 636-5400
- Dental: (209) 636-5555
- Información sobre el COVID-19: (209) 425-0007
- Correo electrónico: patientrelations@cmcenters.org



El Concilio

El Servicio de Transporte Médico de El Concilio proporciona transporte que no sea de emergencia (solo para los residentes de Stockton) de lunes a viernes, desde las 7:30 a. m. hasta las 4:00 p. m., para citas de atención médica, para clases de salud, para pasar por medicamentos recetados y para acceder a alimentos saludables dentro de los límites de la ciudad de Stockton. Es un servicio gratuito y todos los clientes deben poder subir al vehículo y bajar de él sin la ayuda del conductor. Para garantizar el servicio y la atención, se recomienda reservar con una o dos semanas de anticipación. Para hacer una cita o comprobar si hay disponibilidad:

- Llame al operador: (209) 644-2616
- Oficina central: (209) 644-2610
- Sitio web: <https://www.elconcilio.org/services/transportation/>



Banco de Alimentos de Emergencia

El Banco de Alimentos de Emergencia (EFB, por sus siglas en inglés) ayuda a las familias y a los individuos que necesitan servicios urgentes de alimentos, como el acceso a la despensa, la entrega de alimentos y la atención a quienes viven en las calles. El EFB tiene varios programas educativos de nutrición que abordan los problemas de salud en la comunidad relacionados con la dieta, como la hipertensión y la diabetes. El Programa Mercado Móvil viaja a 60 sitios cada mes y brinda productos agrícolas frescos y educación sobre nutrición. También hay, semanalmente, clases de nutrición y demostraciones de cocina por Zoom para quienes quieren conocer más maneras de incorporar los alimentos nutritivos a la dieta de su familia. Llame para ver cómo puede conseguir alimentos nutritivos para usted y su familia.

- Sitio web: <http://www.stocktonfoodbank.org/>
- Teléfono: (209) 464-7369
- Correo electrónico: info@stocktonfoodbank.org



Universidad del Pacífico

Las Clínicas para la Atención de la Diabetes (DCC, por sus siglas en inglés) proporcionan chequeos y servicios gratuitos relacionados con la diabetes, la tensión arterial y el colesterol. Brindan gratuitamente vacunas, máquinas de tensión arterial, así como aparatos para medir la glucosa y sus suministros a quienes califiquen. También ofrecen el Programa de Prevención de la Diabetes. Es un programa gratuito de cambio de estilo de vida para prevenir la diabetes tipo dos a través de la alimentación saludable y de llevar una vida activa.

- Sitio web: <https://go.pacific.edu/diabetesclinics>
- Teléfono: (209) 932-4200
- Correo electrónico: diabetesclinics@pacific.edu

UNIVERSITY OF THE
PACIFIC



Lección 1: Recursos comunitarios adicionales

Dignity Health - Centro Médico St. Joseph en Stockton

Servicios para la diabetes

“El Centro Médico St. Joseph tiene un equipo de profesionales de la salud dedicados a proporcionarle apoyo, educación y técnicas que necesita para controlar la diabetes. Ofrecemos talleres informativos, grupos de apoyo de la diabetes y servicios de control clínico de la diabetes. El Centro Médico St. Joseph se asegurará de que reciba la información y el apoyo que necesita para controlar su diabetes correctamente”.

- Para comenzar, llame a un navegador de la salud de la diabetes al (209) 944-8355 o hable con su proveedor.
- Sitio web: www.dignityhealth.org/central-california/locations/stjosephs-stockton/services/diabetes-services

Sutter Health – Stockton

Servicios principales

- Atención para el control de la diabetes adulta
- Atención para el control de la diabetes durante la gestación
- Atención para el control de la prediabetes
- Sitio web: www.sutterhealth.org/city/stockton/services/diabetes

Conexiones Comunitarias en el condado de San Joaquín

Conexiones Comunitarias proporciona información y recursos relacionados con los servicios de educación, de las organizaciones sin fines de lucro, del gobierno, del servicio social y de la comunidad.

- Sitio web: <https://communityconnectionssjc.org/about/>

211 San Joaquín

2-1-1 San Joaquín (211SJ) es un esfuerzo colaborativo de proveedores de servicios humanos y de la salud, de legisladores estatales, de funcionarios públicos locales y de residentes del condado. Su propósito es facilitarle a la gente encontrar la ayuda que necesita cuando la necesita.

- Sitio web: www.211sj.org/

Agencia de Servicios Humanos del condado de San Joaquín

Hay varios programas de asistencia relacionados con los alimentos, el empleo, y la impermeabilización y energía del hogar, entre otros.

- Sitio web: www.sjchsa.org/Assistance

Programas en los que se puede inscribir en la HSA del condado de San Joaquín:

- **CalFresh o Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés)**
 - CalFresh ayuda a las personas de bajos ingresos a comprar los alimentos que necesitan para tener buena salud. Para la mayoría de los hogares, las prestaciones de CalFresh son solo parte de su presupuesto para alimentos. Las personas o familias pueden calificar para recibir prestaciones de CalFresh si tienen bajos ingresos, aunque no trabajen. Inscribirse en CalFresh y recibir ayuda no afectará el estado de inmigración.
- **CalWORKS o Programa de Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF, por sus siglas en inglés)**
 - CalWORKS proporciona ayuda económica temporal y servicios relacionados con el empleo a las familias con hijos menores de edad. La asistencia a las personas sin hogar está incluida en este programa.
- **Programa de Asistencia Monetaria para Inmigrantes (CAPI, por sus siglas en inglés)**
 - El CAPI está financiado al 100 % por el estado y está diseñado para brindarles ayuda monetaria mensual a las personas mayores, ciegas y discapacitadas que no son ciudadanas y que no califican para los programas SSI/SSP solamente debido a su estado de inmigración.
- **Medi-Cal**
 - Medi-Cal es la versión de California del programa federal Medicaid. El programa Medi-Cal proporciona cobertura de servicios de salud para los residentes de California de bajos ingresos.
 - Sitio web: www.benefitscal.com o www.coveredca.com
 - Teléfono de Covered California: 1-800-300-1506
 - Dirección de la oficina: 333 E. Washington Street, Stockton, California 95202

Programas de asistencia alimentaria:

- **Mujeres, Bebés y Niños (WIC)**

- El Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) proporciona vales de comida, educación sobre la nutrición, apoyo a la lactancia y referencias a servicios de atención médica a mujeres y niños que califiquen.
- Sitio web: www.sjcphs.org/information/special_services.aspx
- Teléfono: (209) 468-3280

- **Programa Brown Bag**

- El programa Brown Bag está diseñado para entregar bolsas de alimentos suplementarios nutritivos a las personas de 60 años o más con bajos ingresos.
- Sitio web: www.localfoodbank.org/senior-brown-bags/
- Teléfono de Second Harvest of the Greater Valley: (209) 239-2091

- **Comida Para Ti**

- El Programa de Productos Básicos del USDA del condado de San Joaquín, Comida Para Ti, ofrece alimentos gratuitos a personas de bajos ingresos en ocho centros comunitarios y en diez sitios de voluntarios en el condado.
- Sitio web: www.sjcfoodforyou.org/
- Teléfono: (209) 953-3663
- Correo electrónico: foodforyou@sjgov.org

- **Comidas Sobre Ruedas (Comidas a Domicilio)**

- Comidas a Domicilio ofrece una comida nutritiva y contacto personal a las personas mayores confinadas de la comunidad del condado de San Joaquín.
- Teléfono: (209) 468-1104

- **Servicios de Nutrición para Grupos**

- Los servicios de Nutrición para Grupos (Congregate Nutrition Services) proporcionan comidas para un grupo de comensales.
- Sitio web: www.sjchsa.org/Assistance/Food-Assistance/Senior-Lunch-Program
- Para recibir información sobre la fecha y hora en las que se sirven comidas y para registrarse, llame a los sitios que se encuentran en el enlace anterior.



Cómo la diabetes puede afectar al cuerpo

Tener un nivel elevado de azúcar en la sangre por diabetes a lo largo del tiempo puede causar graves complicaciones de salud.¹

Cerebro

Daña los vasos sanguíneos del cerebro y provocar un derrame cerebral o pérdida de memoria.

Oídos

Afecta al modo en que las señales nerviosas viajan del oído interno al cerebro, provocando pérdida de audición.

Nervios

Causa adormecimiento o dolor que dificulta las actividades diarias.

Boca

Aumenta las bacterias peligrosas y provoca caries y enfermedades de las encías.

Salud sexual

Daña los nervios y reduce el flujo sanguíneo, provocando disfunción eréctil y sequedad vaginal.

Piel

Provoca infecciones en la piel o cambios como manchas oscuras en la piel.

Pies

Reduce el flujo sanguíneo y daña los nervios, lo que aumenta las probabilidades de que una herida se infecte, dificulta su cicatrización y aumenta el riesgo de amputación.

Ojos

Daña los pequeños vasos sanguíneos de la parte posterior de los ojos, con la consecuente pérdida de visión.

Corazón

Daña los vasos sanguíneos y provocar hipertensión, infarto de miocardio o insuficiencia cardíaca.

Vasos sanguíneos

Damaging blood vessel walls and decreasing blood flow

Estómago

Daña los nervios del estómago y retrasa o detiene la digestión.

Riñones

Reduce la capacidad de los riñones para filtrar los desechos, lo que provoca una enfermedad renal crónica.



Mantener los niveles de azúcar en sangre dentro de los valores deseados puede ayudar a prevenir o retrasar todas estas enfermedades.¹



Lección 2: Folleto - Conozca sus números

Objetivo: Aprender qué son los valores A1C, tensión arterial y colesterol y cómo conocer mis números puede ayudarme a controlar la diabetes.

Durante esta lección aprenderá:

- Qué son los valores ABC y con qué frecuencia deben controlarse
- Por qué es importante medir con regularidad la A1C, la presión arterial y el colesterol para controlar su salud.
- Pasos para controlar la diabetes

¿Cuáles son los valores ABC?

A

A1C

- La glucosa en la sangre en los últimos 3 meses y si está bajo control.
- Hay que hacerse esta prueba al menos dos veces al año.

B

Presión arterial

- Cuanto más alta sea la presión arterial (blood pressure en inglés), más tendrá que trabajar el corazón.
- Mídase la presión arterial en cada visita al médico y establezca un objetivo de presión arterial adecuado para usted.

C

Colesterol

- Mantener un nivel normal de colesterol (debajo de 200 mg/dL).
- El HDL debe ser de 40 mg/dL o mas.
- El nivel de triglicéridos debe ser de 150 mg/dL o menos.
- El LDL debe estar por debajo de 100 mg/dL. El LDL o colesterol "malo" se acumula y bloquea las arterias.

¿Por qué debo medir mis numeros a diario?



Previene daños en partes del cuerpo como los ojos



Le permite ver si su plan de comidas está funcionando

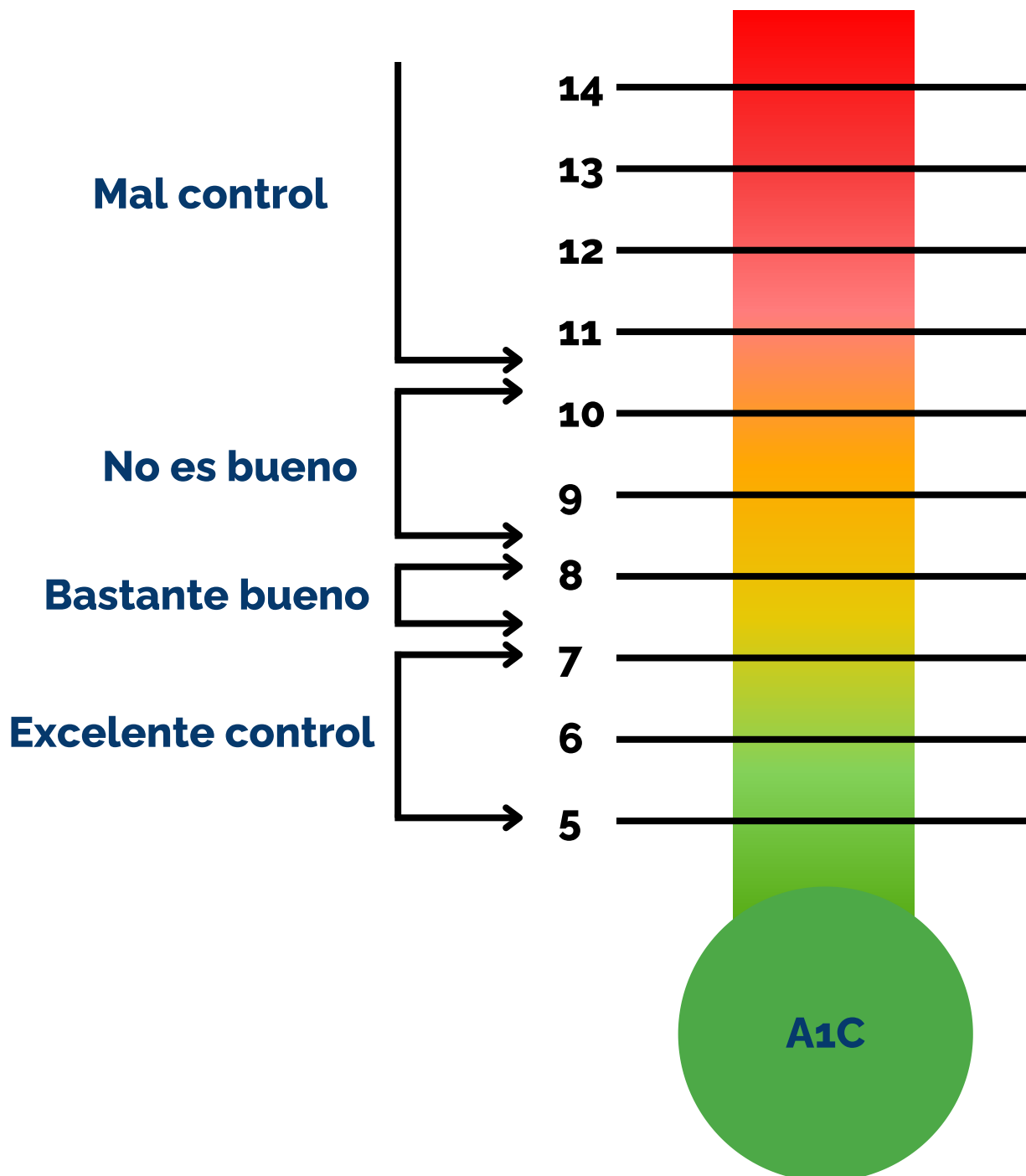


Cómo los cambios en el estilo de vida pueden afectar sus resultados



Lección 2: Gráfica de A1C

La prueba A1C se utiliza para ver lo bien que está controlando sus niveles de azúcar en la sangre en los últimos 90 días o 3 meses. Su doctor debería analizar sus niveles de azúcar en sangre cada 90 días o 3 meses como herramienta para ayudarle a controlar el azúcar en sangre. Su objetivo para los próximos 6 meses es reducir sus niveles de azúcar en la sangre tomando decisiones más saludables.



10 pasos sencillos para controlar la diabetes



1. Reúnase con su equipo de atención diabética. Esto incluye hacer citas con su médico general, optometrista, nutricionista, podiatra y otros especialistas.



2. Tome sus medicamentos según lo prescrito. Los medicamentos ayudan a controlar la diabetes, incluidos los niveles de azúcar en la sangre.



3. Mídase la presión arterial a menudo. Mida sus niveles todos los días y lleve un registro de las cifras.



4. Mantenga limpio su glucómetro. Utilice una toallita limpia para desinfectar y limpiar su glucómetro después de cada uso para obtener resultados precisos.



5. Coma alimentos sanos. Incluya más fruta y verdura en sus comidas. Reduzca la sal y el azúcar.



6. Beba agua. Reduzca el consumo de bebidas azucaradas como refrescos o jugos. Añada fruta al agua para darle un toque especial.



7. Manténgase activo. Intente caminar, correr o bailar al menos 30 minutos cada día.



8. Revise su cuerpo todos los días. Busque llagas, ampollas o cambios de color, especialmente en los pies.



9. Comparte tus sentimientos y preocupaciones. Si tiene problemas emocionales, como depresión, es importante que lo comente con su equipo médico.



10. Siga aprendiendo. Pregunte a sus médicos y a su asesor de salud si está confundido o quiere aprender sobre algún tema relacionado con la diabetes.



Lección 2: Plan de acción - Conozca sus números

Objetivo: Aprender qué son los valores A1C, tensión arterial y colesterol y cómo conocer mis números puede ayudarme a controlar la diabetes.

Durante esta lección aprendí:

- Qué son los valores ABC y con qué frecuencia deben controlarse
- Por qué es importante medir con regularidad la A1C, la presión arterial y el colesterol para controlar su salud.
- Pasos para controlar la diabetes

Elija una meta para el mes:

Voy a...

- Opción 1: medir mi glucosa en la sangre una vez al día.**
- Opción 2: reunirme con mi doctor y medirme la A1C.**
- Opción 3: conseguir suministros y aprender a medirme la glucosa en la sangre.**
- Opción 4:** _____

¿Veo algún obstáculo para alcanzar mi meta?

¿Qué puedo hacer para cumplir mi objetivo?

Sugerencias:

Agregar una nota en algún lado que sé que veré a diario para que me recuerde medir mis números

Programar un recordatorio en mi teléfono para medir mis números

Anotar en mi calendario que debo medir mi A1C con mi doctor

Conseguir suministros gratuitos (glucómetro, tiras para medir) en las Clínicas para la Atención de la Diabetes



Lección 3: Folleto - Consumir más fruta y verdura

Objetivo: Aprender por qué es importante comer más fruta y verdura para mantenerse sano y sentirse bien.

Durante esta lección aprenderá:

- La importancia de comer más frutas y verduras a lo largo del día
- Formas de incorporar frutas y verduras a sus comidas
- Frutas y verduras que influyen en sus niveles de azúcar en sangre

Los beneficios de comer frutas y verduras

Las frutas y verduras están repletas de varias sustancias importantes que nutren nuestro cuerpo, llamadas "nutrientes". Estos nutrientes desempeñan un papel esencial en nuestra vida y en nuestra salud en general.

En la siguiente página, **Recomendaciones sobre frutas y verduras**, encontrará más información sobre las frutas y verduras que puede añadir a sus comidas.

Consejos inteligentes para Comer más fruta y verduras

















- **Planifique sus comidas con tiempo.** Prepárese para la semana, evite comer fuera y presupueste su dinero para comida.
- **Prepárese para el éxito.** Corte las frutas y verduras y póngalas en recipientes listos para llevar. Así ahorrará tiempo durante la semana y le resultará más fácil cocinar.
- **Añade verduras a las salsas.** ¿Está haciendo un guiso o una salsa para espaguetis? Añade zanahorias, apio o calabacín finamente rallados a la salsa para comer más verduras.
- **Tenga a mano verduras enlatadas y congeladas.** Estos productos duran más y suelen ser baratos. Asegúrese de comprar los que dicen "bajo en sodio", "sin azúcar añadido" o "sin grasa".



Recomendaciones de frutas y verduras

Consumir una variedad de frutas y verduras de colores todos los días le asegurará que está recibiendo el equilibrio adecuado de nutrientes. Estas son diferentes opciones que puede añadir a su plan de alimentación si aún no las consume.²

 Chayote	Hervir hasta que estén blandas. Se puede añadir a sopas o salteados.	 Jicama	Comer fresco o añadir a las ensaladas.
 Pimiento	Comer fresco o añadir a las comidas.	 Remolacha	Hervir hasta que estén blandas, pelar y disfrutar.
 Brotos de soja	Comer fresco o añadir a sopas o salteados.	 Coliflor	Comer fresco o hervido, salteado o a la parrilla.
 Col Rizada	Saltear o añadir a guisos o sopas.	 Camote	Se puede hervir, saltear o asar.
 Nopal	Hervir hasta que estén blandas, escurrir y añadir a las ensaladas.	 Tomate	Comer fresco o añadir a las comidas.
 Col china	Saltear y añadir a cualquier comida.	 Okra	Hervir hasta que estén blandas. Se puede añadir a los guisos.
 Judías verdes	Hervir hasta que estén blandas o añadir a salteados.	 Zanahoria	Comer fresco o añadir a sopas, salteados o guisos.



Comer fresco o añadir a las ensaladas.

Pepino



Comer fresco o añadir a ensaladas o avena.

Manzana



Comer fresco o añadir a ensaladas o pan tostado.

Aguacate



Comer fresco o añadir a ensaladas o batidos.

Fresa



Comer fresco o añadir a ensaladas o batidos.

Naranja



Comer fresco o añadir a batidos.

Papaya



Comer fresco o añadir a batidos.

Banana



Comer fresco o añadir a las ensaladas.

Pera

Cantidad recomendada de frutas y verduras

Dependiendo del cuerpo, la salud y las recomendaciones del médico, la cantidad de verduras puede variar de una persona a otra. A continuación se indican las raciones diarias de fruta y verdura recomendadas por MiPlato.³

Frutas

Mujeres	19-30 años	1½ to 2 tazas
	31-59 años	1½ to 2 tazas
	60+ años	1½ to 2 tazas
Hombres	19-30 años	2 to 2½ tazas
	31-59 años	2 to 2½ tazas
	60+ años	2 tazas

Verduras

Mujeres	19-30 años	2½ to 3 tazas
	31-59 años	2 to 3 tazas
	60+ años	2 to 3 tazas
Hombres	19-30 años	3 to 4 tazas
	31-59 años	3 to 4 tazas
	60+ años	2½ to 3½ tazas



Lección 3: Plan de acción - Consumir más fruta y verdura

Objetivo: Comer más fruta y verdura.

Durante esta lección aprendí:

- La importancia de comer más verduras durante el día
- Las formas de agregar verduras a mis comidas
- Qué verduras afectan mis niveles de glucosa en la sangre

Elija una meta para el mes:

Voy a...

- Opción 1: comer por lo menos una fruta y verdura dos días por semana.**
- Opción 2: comer por lo menos una fruta y verdura cuatro días por semana.**
- Opción 3: comer por lo menos una fruta y verdura al día.**
- Opción 4:** _____

¿Veo algún obstáculo para alcanzar mi meta?

¿Qué puedo hacer para cumplir mi objetivo?

Sugerencias:

Preparar las
verduras
cortándolas al
iniciar la
semana

Añada zanahorias u
otras verduras
ralladas finamente
a la salsa de
tomate.

Pruebe una
nueva fruta o
verdura.

Sustituya los
dulces por un
bocadillo de
fruta fresca.



Lección 4: Folleto - Bebidas sanas

Objetivo: Hacer que beber agua todos los días se convierta en un hábito.

Con la llamada de hoy aprenderá:

- Por qué lo que bebe es importante para su salud
- Cómo hacer que consumir bebidas sanas sea divertido
- Consejos para beber más agua

¿Por qué es importante tomar agua?

El 60 % del organismo se compone de agua, de modo que es importante mantener ese nivel de hidratación para que el organismo funcione como debe. Tomar agua y otras bebidas sanas evita la deshidratación, normaliza la tensión arterial y ayuda a la digestión.

Cantidad recomendada de agua

La recomendación sobre el consumo del agua varía dependiendo de su edad, sexo y estado de salud. Beber agua sola es una buena forma de tener un nivel diario total de agua saludable. *También puede tratar de beber de 6 a 8, 8 onzas tazas al día.*

¡Haga que tomar agua sea divertido!



Que sepa a hierbas.
Agregue hierbas como menta o albahaca.



Que sepa dulce. Agregue fresas o arándanos.



Que sepa ácida. Agregue rodajas de limón o de naranja.

Consejos inteligentes

- **Agua para llevar.** Lleve una botella de agua a todas partes.
- **Los pequeños pasos también cuentan.** No tiene por qué renunciar a sus bebidas favoritas. Basta con reducirlas y beber menos de lo que bebía antes.
- **Lea la etiqueta.** Muchas bebidas azucaradas intentan ocultar su contenido de azúcar. Entre ellas se encuentran el jarabe de maíz, el zumo de caña, la sacarosa, los concentrados de zumo de frutas y la glucosa.





Recomendaciones de bebidas saludables

Las bebidas azucaradas son uno de los principales determinantes de la obesidad y de la diabetes, y consumir muchas puede aumentar el riesgo de otros problemas de salud. La próxima vez que elija una bebida en la tienda, en el restaurante o en su casa, considere las bebidas con un semáforo.⁴

Verde – Beba cuanto quiera

- Agua
- Agua carbonatada sin azúcar
- Agua con infusiones

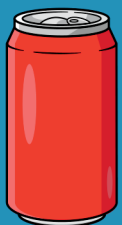
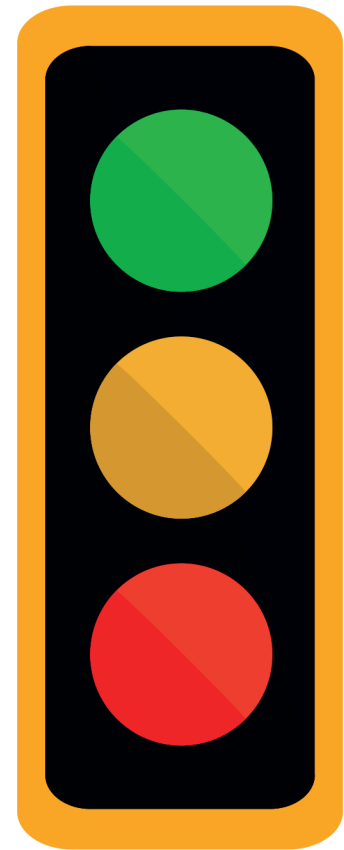
Yellow – Beba ocasionalmente

- Refresco de dieta
- Bebidas bajas en calorías o con poca azúcar
- Jugos
- Leche desgrasada o con 1 % de grasa
- Té o café sin azúcar*

*Asegúrese de limitar el consumo de cafeína a una cantidad razonable

Red – Beba poco o nunca

- Refresco normal
- Bebidas energéticas o deportivas
- Bebidas con fruta o aguas frescas
- Boba
- Café endulzado o preparado
- Alcohol o cerveza
- Cualquier bebida con mucha azúcar



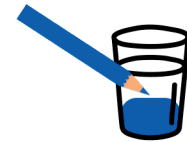
Una lata de 12 onzas de refresco regular contiene aproximadamente



10 cucharaditas de azúcares añadidos



Tracker de agua



Coloree el número de tazas que bebe a lo largo del día.





Lección 4: Plan de acción - Bebidas sanas

Objetivo: Hacer que beber agua todos los días se convierta en un hábito.

Durante esta lección aprendí:

- Por qué lo que bebe es importante para su salud
- Cómo hacer que consumir bebidas sanas sea divertido
- Consejos para beber más agua

Elija una meta para el mes:

Voy a...

- Opción 1: usar el tracker de agua de 30 días.**
- Opción 2: beber la cantidad recomendada de agua 4 días a la semana.**
- Opción 3: beber la cantidad recomendada de agua todos los días.**
- Opción 4:** _____

¿Veo algún obstáculo para alcanzar mi meta?

¿Qué puedo hacer para cumplir mi objetivo?

Sugerencias:

Lleve una botella de agua a todas partes.

Añade hierbas, frutas y cítricos para que el agua sea divertida y deliciosa.

Beba un vaso de agua con la comida.

Utilice el tracker de agua de 30 días para controlar la cantidad de agua que bebe.



Lección 5: Folleto - Actividad física

Objetivo: Promover una mayor actividad física a lo largo del día.

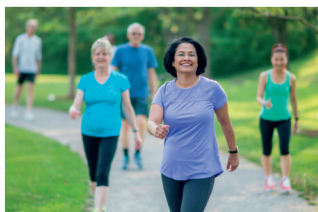
Con la llamada de hoy aprenderá:

- La importancia de mantenerse activo
- Las formas para mantenerse activo
- Las mejores prácticas para mantenerse activos

¿Por qué es importante ser activo?

- Mantener un peso saludable
- Dormir mejor
- Mejora la memoria
- Controla la tensión arterial
- Reduce el colesterol LDL ("malo") y aumenta el HDL ("bueno")
- Mantiene una rutina
- Estar fuerte y sentirse bien

Maneras de mantenerse activo



Caminar



Bailar



Jardinería



Ejercicios de silla

Consejos inteligentes sobre actividad física



- Beba mucho líquido para evitar la deshidratación.
- Asegúrese de medir su nivel de azúcar antes de realizar actividad física.
- Usa calcetines y zapatos que sean cómodos y calcen bien.
- Después de la actividad, compruebe cómo ha afectado a su nivel de azúcar en sangre.
- Después de realizar actividad física, compruebe si tiene llagas, ampollas, irritaciones, cortes u otras lesiones en los pies.



Recomendaciones para la actividad física

Es importante hacer ejercicio cuando se tiene diabetes. Consulte a un profesional sanitario antes de empezar. Siga las recomendaciones y el tipo de actividad física adecuados a sus capacidades. Las siguientes son recomendaciones de las actuales Directrices de Actividad Física para los Estadounidenses.⁵

150 minutos

o 30 minutos 5 días a la semana

**de actividad física
aeróbica de intensidad
moderada**

Ejemplos aeróbicos



Bicicleta



Rodando con
silla de ruedas



Jardinería



Caminar



Nadar

+

2 días

**ejercicios de
refuerzo
muscular**

Ejemplos de ejercicios de refuerzo muscular



Ejercicio de
bandas



Tomando
las escaleras



Ejercicios de
peso corporal



Pesas de
mano



Yoga



Lección 5: Plan de acción - Actividad física

Objetivo: Promover una mayor actividad física a lo largo del día.

Durante esta lección aprendí:

- La importancia de mantenerse activo
- Las formas para mantenerse activo
- Las mejores prácticas para mantenerse activos

Elija una meta para el mes:

Voy a...

- Opción 1: hacer ejercicio por lo menos 30 minutos, dos días por semana.**
- Opción 2: hacer ejercicio por lo menos 30 minutos, tres días por semana.**
- Opción 3: hacer ejercicio por lo menos 30 minutos, todos los días de la semana.**
- Opción 4:** _____

¿Veo algún obstáculo para alcanzar mi meta?

¿Qué puedo hacer para cumplir mi objetivo?

Sugerencias:

Dé un breve paseo de 10 minutos, de 20 a 30 minutos, después de comer o cenar.

Haga ejercicio con un familiar o saque a pasear al perro.

Estire antes y después del ejercicio.

Compruebe y controle sus niveles de azúcar en sangre antes y después del ejercicio.



Lección 6: Folleto - El control del estrés y el bienestar emocional

Objetivo: Aprender diferentes formas de manejar el estrés y maneras de practicar el cuidado personal.

En la llamada de hoy aprenderá

- Qué causa el estrés
- Formas de controlar sus niveles de estrés
- Las mejores prácticas para afrontar el estrés
- Qué es la atención plena

¿Qué causa el estrés?



Problemas de salud



Problemas familiares y económicos



Tiempo y cosas que hacer



Cambios de vida

Consejos para controlar el estrés



Preste atención a sus sentimientos.



Hable con su médico sobre sus sentimientos.



Hable con su familia y amigos



Pida ayuda para los gastos de medicamentos y suministros.



Hable con otras personas con diabetes. Encuentre grupos de apoyo cerca de usted.



Dedique un momento de su día a hacer algo que le guste.

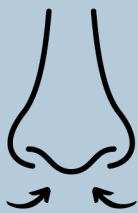


Recomendaciones de el control del estrés y el bienestar emocional

Es posible que ya haga cosas que le hacen feliz y le ayudan a superar los momentos difíciles. Por ejemplo, respirar profundamente, estar en contacto con familiares y amigos o hablar con un profesional. A continuación encontrará más ideas.

Ejercicio de respiración 4-7-8

Siéntese con la espalda recta y relaje los hombros. Cierre los ojos.



Inhale por la nariz contando hasta cuatro.
Cuenta 1, 2, 3, 4.

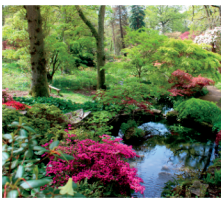


Ahora aguante la respiración durante siete segundos.
Cuenta 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.



Exhale por la boca durante unos ocho segundos. Cuenta 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Visualización



Cierre los ojos. Imagínesse que entra en un hermoso jardín, con todas sus flores y árboles favoritos. Sienta el calor del sol en la cara, oiga el viento entre las hojas de los árboles. A lo lejos oye el canto de un pájaro. Mientras camina por el jardín, huele su flor favorita. Le trae paz mientras inhala y exhala durante un par de segundos. Su mano toca los pétalos de las flores mientras se adentra en el jardín. La sensación es suave y relajante. Explora el jardín e imagina todas sus cosas favoritas. Explora utilizando todos los sentidos. Cuando esté listo para irse, imagínesse una puerta y ábrala de un empujón. Estire suavemente y abra los ojos. ¿Cómo se siente?



Lección 6: Plan de acción - El control del estrés y el bienestar emocional

Objetivo: Aprender diferentes formas de manejar el estrés y maneras de practicar el cuidado personal.

Durante esta lección aprendí:

- Qué causa el estrés
- Formas de controlar sus niveles de estrés
- Las mejores prácticas para afrontar el estrés
- Qué es la atención plena

Elija una meta para el mes:





Voy a...

- Opción 1: aprender una actividad de atención plena que disfrute.**
- Opción 2: hacer con más frecuencia una actividad de atención plena que ya esté haciendo.**
- Opción 3: buscar una actividad de atención plena nueva.**
- Opción 4:** _____

¿Veó algún obstáculo para alcanzar mi meta?

¿Qué puedo hacer para cumplir mi objetivo?

Sugerencias:

 Practique la respiración profunda.	 Escuche música instrumental o sonidos de la naturaleza.	 Practique la atención consciente al comer.	 Salga a pasear por el parque o la naturaleza.
---	--	--	--

Referencias

- ¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2023, 5 de abril). Cómo puede afectar la diabetes a su cuerpo. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. https://www.cdc.gov/diabetes/library/socialmedia/infographics/diabetes_affect_body.html
- ² Asociación Americana de Diabetes. (s.f.). Fruit. Las mejores opciones de fruta para la diabetes | ADA. <http://www.diabetes.org/food-nutrition/reading-food-labels/fruit>
- ³ Aprende a comer sano con MiPlato. MiPlato. (n.d.). <http://www.MyPlate.gov/>
- ⁴ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2022, 7 de junio). Repiense su bebida. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html
- ⁵ Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (s.f.). Guía de actividad física para los estadounidenses. <http://www.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines>

Agradecimientos

La creación de estos materiales se desarrolló como parte del programa Future Well™ Communities de Abbott Fund en Stockton.

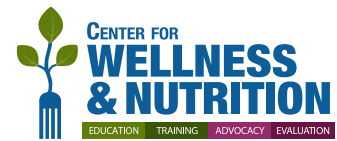
La fundación Abbott Fund



Este manual ha sido creado por y con la colaboración de las siguientes personas:

Instituto de Salud Pública Centro de Bienestar y Nutrición

Sofia Monterroza Noyes, *Educadora de salud*
Karla Fernandez Ibanez, *Coordinadora de programas*
Betty Sun, MS, RD *Administradora de programas*



Asociación Residencial y de Autodesarrollo Estadounidense del Pacífico Asiático

Sovanna Koeurt, *Directora ejecutiva y fundadora*
HengSothea Ung, *Administrador de programas*
Sophy Pho, *Analista*



Trabajadores Comunitarios de la Salud

Dane Po
David Daraseng
Delia Ruiz
Karen Douglas
Kathleen Jones
Mike My
Seng So
Timothy Oum