

This product was developed by the diabetes self management project at Gateway Community Health Center, Inc. in Laredo, TX. Support for this product was provided by a grant from the Robert Wood Johnson Foundation® in Princeton, New Jersey.



**GATEWAY COMMUNITY HEALTH CENTER, INC.**  
**Diabetes Self Management Project**  
**Participants Manual**

**Proyecto de el Control Propio de la Diabetes**  
**Manual del Participante**



**Diabetes Self Management Project  
Participants Manual**

---

**Proyecto de el Control Propio de la Diabetes  
Manual del Participante**

**Developed and Compiled by:  
The Gateway Community Health Center, Inc.  
Diabetes Self Management  
2309 E. Saunders  
Laredo, TX 78041  
2003**

**Project Funded by the Robert Wood Johnson Foundation  
(Diabetes Initiative)**

**For additional information on educational materials contact:  
The Gateway Diabetes Self Management Project  
at (956) 795-8100 Ext. 688 or 691.  
Any comments or recommendations  
with regard to this manual will be gratefully appreciated.**

**References:**

- 1. UIC Midwest Latino Health Research, Training and Policy Center**
- 2. American Diabetes Association**

## Table of Contents/Tabla de Contenido

What is Diabetes? ¿Qué es la Diabetes?	1
Medical Exams Exámenes Médicos	5
Exercise Ejercicio	7
Nutrition Nutrición	9
Medications Medicamentos	15
Complications of Diabetes Complicaciones de la Diabetes	17
How smoking and alcohol influence Diabetes Cómo el cigarro y el alcohol influyen en la Diabetes	22
Stress Estrés	24
Support from Family and Friends El Apoyo de la Familia y los Amigos	26
Resources in the Community Recursos en la Comunidad	28
My Notes Mis Notas	34

## What is Diabetes?

Diabetes is a chronic disease (one that has no cure). It occurs when the body has problems maintaining glucose (sugar) in blood at a normal level. These problems occur when the body cannot produce or use insulin.



## What are risk factors of Diabetes?

- family history
- obesity
- lack of physical activity
- being over 40 years old
- being Hispanic
- having had diabetes during pregnancy (gestational diabetes)
- having delivered a baby weighing over 9 lbs.
- having had a disease that damaged the pancreas

## ¿Does everybody have the same type of diabetes?

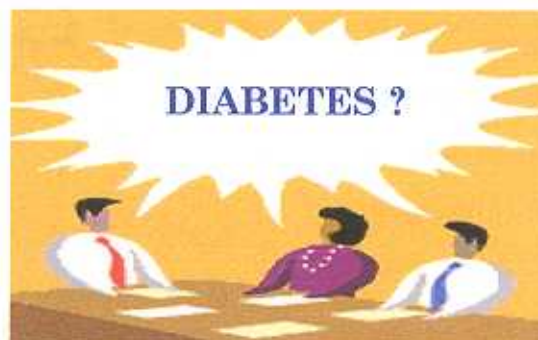
There are two main types of diabetes: Type 1 and Type 2, both types have something in common, the body has a problem producing or utilizing insulin properly. However, there are differences between both types.

### Type 1 Diabetes:

- control is based on injection of insulin
- is usually present before 20 years of age, but can occur after that
- the pancreas does not produce any or a minimum amount of insulin

### Type 2 Diabetes:

- can be controlled with oral medication
- usually occurs in people over the age of 40, but can occur earlier
- the pancreas produces insulin but not enough or the body cannot use it



## ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica (que no tiene cura). Que se presenta cuando el cuerpo tiene problemas para mantener la glucosa (azúcar) en la sangre en un nivel normal. Estos problemas son la consecuencia de que el cuerpo no produzca o no utilice la insulina.



## ¿Qué es lo que nos pone en riesgo de desarrollar diabetes?

- la herencia
- el sobrepeso
- la falta de actividad física
- la edad (mayor de 40 años)
- ser hispano
- haber tenido diabetes durante el embarazo
- haber tenido un bebé que peso mas de 9 lbs. al nacer
- haber tenido alguna enfermedad que dañó el páncreas

## ¿Todas las personas tienen el mismo tipo de diabetes?

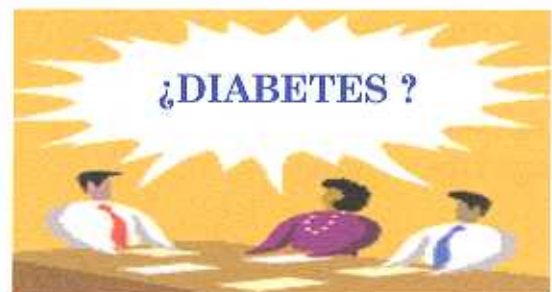
Existen dos tipos principales de diabetes, la diabetes Tipo 1 y la Tipo 2. Entre las dos hay algo en común, el problema del cuerpo para producir o utilizar la insulina, pero también hay diferencias entre las dos.

### Diabetes Tipo 1:

- el control depende de la inyección de insulina
- usualmente se presenta antes de los 20 años, pero puede ser posible que se presente después de esta edad
- el páncreas no produce nada de insulina, o la produce en una cantidad mínima

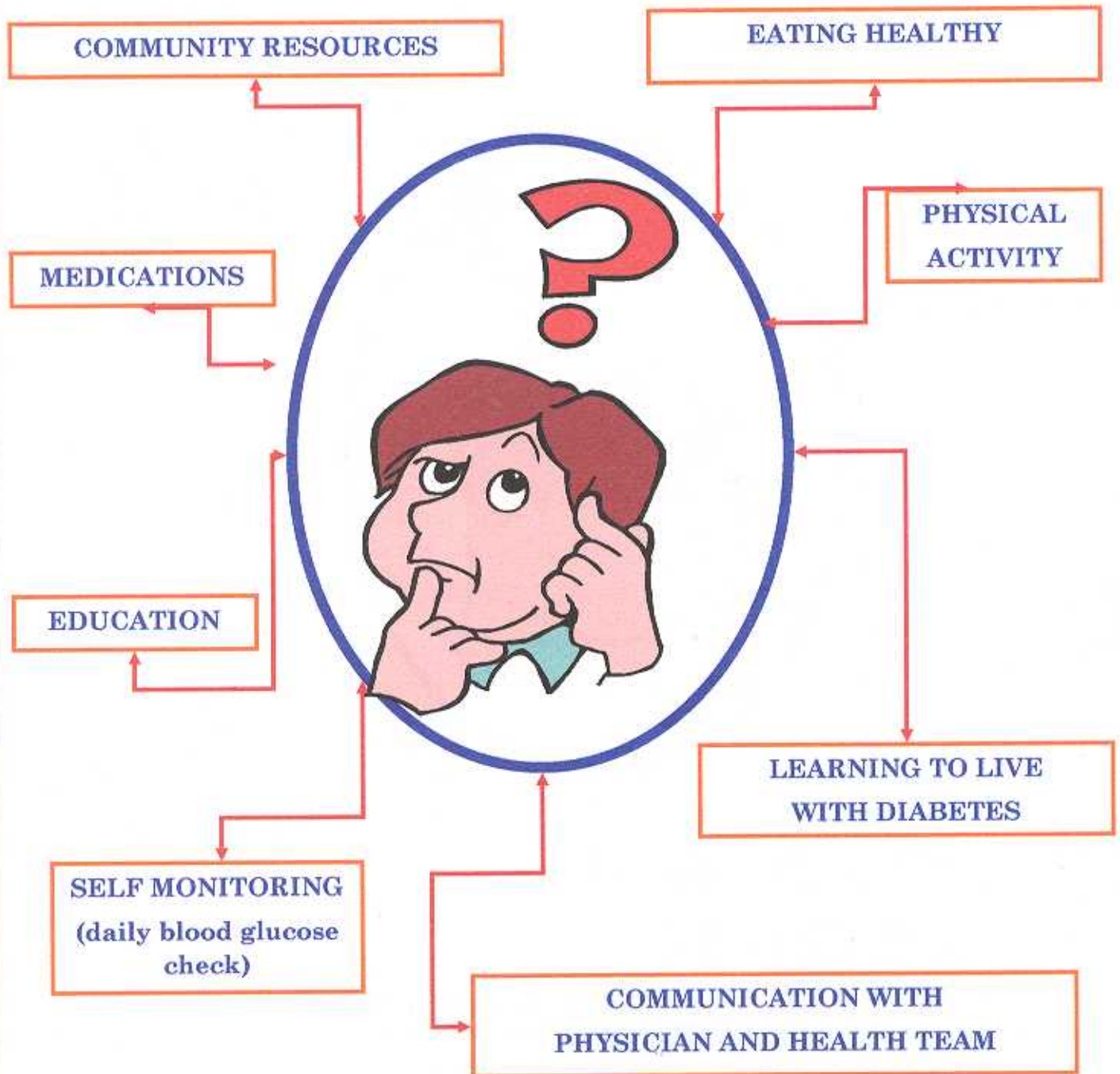
### Diabetes Tipo 2:

- puede ser controlada con medicamento tomado (pastillas)
- usualmente se presenta en personas mayores de 40 años, pero se puede presentar antes
- el páncreas si está produciendo insulina, pero no la cantidad suficiente, o el cuerpo no la puede utilizar



# If diabetes is a disease that has no cure, what can I do?

It is true, diabetes is a chronic disease (has no cure), but it can be controlled and you can do a lot to control it.



# Si la diabetes es una enfermedad que no se cura ¿qué puedo hacer ?

Es cierto, la diabetes es un enfermedad crónica (que no tiene cura), pero si puede ser controlada y usted puede hacer mucho para controlarla.



Blood glucose (sugar in the blood), can go up or down constantly, and go from one extreme to the other. The extreme levels of glucose in the blood have a name; high glucose is called **hyperglycemia**, and low glucose is called **hypoglycemia**.

# HYPERTGLICEMIA

## What are the symptoms?

- irritability
- hunger
- thirst
- frequent urination
- fatigue
- sleepiness
- blurred vision
- tingling in either hands or feet
- nausea or vomiting
- deep or rapid breathing



## Why does it happen?

- over eating
- lack of medications or taking as prescribed
- irregular eating hours
- less or lack of exercise than usual
- stress
- other illnesses



## What can I do?

- if possible, check blood glucose level
- if your glucose level is less than 240 mg/dl, exercise
- watch what you are eating
- take medications as indicated by your doctor
- if blood glucose levels remain high for several days, call your doctor

# HYPOTGLICEMIA

- trembling, weakness, fainting
- irritability
- cold sweat
- increased heart rate or palpitations
- hunger
- nervousness
- mental confusion, disorientation, difficulty speaking
- numbness in fingers or lips

- too much medication or not taken properly
- eating less than normal
- irregular eating hours
- more exercise than usual
- stress
- drinking alcoholic beverages on an empty stomach

- if possible, check blood glucose level
- eat food or beverages rich in sugar; like 1/2 cup fruit juice or 3 teaspoons of sugar
- wait 15 minutes, if not feeling better repeat the steps mentioned above and call your doctor
- if you start feeling better and your regular meal is still one hour away, wait 1/2 an hour and have a snack for example: 1/2 a sandwich, drink one cup of milk or a quesadilla.



El nivel de glucosa (azúcar) en la sangre, puede subir y bajar constantemente, e ir de un extremo al otro. Cada uno de los extremos del nivel de glucosa en la sangre tiene un nombre, cuando está alto es **hiperglicemia**, cuando está bajo es **hipoglicemia**

¿Qué síntomas puede tener?

¿Por qué puede pasar?

¿Qué debo hacer?

H  
I  
P  
E  
R  
G  
L  
I  
C  
E  
M  
I  
A

- irritabilidad
- hambre
- sed
- orinar frecuentemente
- cansancio
- sueño
- visión borrosa
- hormigueo en los dedos de las manos y/o pies
- náusea y vómito
- respiración profunda y rápida



- comer demasiado
- falta de medicamento o no usarlo adecuadamente
- comer en horarios irregulares
- menos ejercicio que el usual
- estrés
- otra enfermedad

- si es posible, checar su nivel de glucosa
- si su nivel de glucosa es menor de 240mg/dl, haga ejercicio
- cuide muy bien lo que está comiendo
- tome su medicamento como se le ha indicado
- si los niveles de glucosa se mantienen altos por varios días, llame a su doctor



H  
I  
P  
O  
G  
L  
I  
C  
E  
M  
I  
A

- temblor, mareo, debilidad
- irritabilidad
- sudor frío
- palpitaciones del corazón fuertes y rápidas
- hambre
- nerviosismo
- confusión mental, desorientación, dificultad para hablar
- desmayo
- adormecimiento de los dedos y/o labios

- demasiado medicamento o no usarlo adecuadamente
- comer menos de lo normal
- comer en horarios irregulares
- más ejercicio de lo acostumbrado
- estrés
- tomar bebidas alcohólicas sin haber comido

- si es posible, checar su nivel de glucosa en la sangre
- coma o beba alimentos ricos en azúcar como: 1/2 taza de jugo de fruta, 3 cucharaditas de azúcar, etc.
- espere 15 minutos, si no se siente mejor, repita lo anterior y llame a su doctor
- si usted ha empezado a sentirse mejor, pero todavía falta una hora o más para su comida regular, espere 1/2 hora y coma algún bocadillo por ejemplo: la mitad de un sandwich, tome una taza de leche o coma una quesadilla.

## What is a Glucometer and what is it used for?



It is important to frequently measure the blood glucose level in order to maintain a good control of diabetes.

We use the Glucometer for this purpose. It is a small instrument used to measure the blood glucose level.

*Do not make any changes before consulting with your doctor or health provider!*




*Remember that the results are only a guide to having good control of diabetes.*

## Why should I check my blood glucose level?

This will allow you to do the necessary changes for your diet and exercise program. Will also help the doctor adjust the amount of your medication.

## What should my glucose level be in order for my diabetes to be under control?

Personal goals depend on your age, diabetes type, length of time with illness, other health problems and lifestyle. Your doctor and diabetes health team will help you establish your goals. Listed below are the **IDEAL** glucose levels for a person with diabetes.

	Fasting	1-2 hours after eating	Before Bedtime
<b>IDEAL LEVELS</b>	<b>80-120 mg/dl</b>	<b>100-140 mg/dl</b>	<b>100-140 mg/dl</b>

## ¿Qué es el glucómetro y para qué sirve?



Es importante medir frecuentemente el nivel de glucosa en la sangre para mantener un buen control de la diabetes.

Para eso usamos el glucómetro, que es un aparato pequeño que sirve para medir el nivel de glucosa en la sangre.

***¡No haga cambios sin antes consultar a su doctor o equipo de salud!***



***Recuerde que los resultados son una guía para un buen control***

## ¿Por qué debo revisar el nivel de glucosa en mi sangre?

Esto le permitirá hacer los cambios necesarios en su programa de dieta y ejercicio. También servirá para que el doctor haga cambios en su dosis de medicamento.

## ¿Cuál deberá ser mi nivel de glucosa para que mi diabetes esté bajo control?

Las metas personales dependerán de su edad, tipo de diabetes, cuánto tiempo tiene con la enfermedad, otros problemas de salud y su estilo de vida.

Su médico y equipo de diabetes le ayudarán a establecer sus metas. Sin embargo en el cuadro de abajo le damos los niveles de glucosa IDEALES para una persona con diabetes.

	<b>En Ayunas</b>	<b>Después de Comer 1-2 horas</b>	<b>Antes de Dormir</b>
<b>Idealmente</b>	<b>80-120 mg/dl</b>	<b>100-140 mg/dl</b>	<b>100-140 mg/dl</b>



# Medical Exams

## Why does the doctor order various exams when I go for my appointment?

The doctor orders various exams regularly and others to be done during the year. There is an important reason why these should be done; to know if your diabetes is under control and if any damage has been done to any organs in your body.

SOME EXAMS AND TEST ARE:	BENEFITS	HOW OFTEN SHOULD I HAVE THESE EXAMS DONE?
Blood Pressure Check	<i>Prevents damage to kidneys, eyesight, heart attacks, etc...</i>	At every visit with your doctor.
Foot Exam	<i>Prevents amputations.</i>	At every visit and once a year with the podiatrist.
Eye Exam	<i>Prevents blindness.</i>	Once a year, or more often if recommended by doctor.
HbA1c	<i>Reflects overall control of glucose level, is used to adjust medications and diet plan.</i>	Every 3 months.
Cholesterol Test	<i>Prevents heart attacks and strokes.</i>	Once a year, or more often if bad cholesterol (LDL) is high.
Urine Test	<i>Prevents kidney problems.</i>	Once a year.
Dental Exam	<i>Prevents tooth loss and tooth decay.</i>	At least once a year, if possible every 6 months.



# Exámenes Médicos

**¿Por qué el doctor me ordena varios exámenes cuando voy a consultar?**

El médico ordena varios exámenes regularmente y algunos otros para que se hagan durante el año. Existe una importante y gran razón para estos exámenes; saber si su diabetes está bajo control y no ha dañado algunos órganos de su cuerpo.

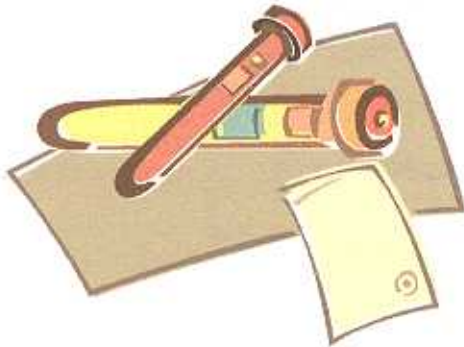
ALGUNOS DE LOS EXAMENES Y PRUEBAS SON LOS SIGUIENTES:	BENEFICIOS	¿CON QUE FRECUENCIA TENGO QUE HACERME ESOS EXÁMENES?
Presión de la sangre	<i>Previene daño en los riñones, ceguera, ataques al corazón, etc.</i>	En cada visita con su médico.
Examen de los pies	<i>Previene amputaciones.</i>	En cada visita con el médico general y una vez al año con el podiatra.
Examen de los ojos	<i>Previene la ceguera.</i>	Una vez por año, o más frecuentemente si es recomendado por el médico.
Examen de Hemoglobina A1c	<i>Muestra el control general de la glucosa se usa para ajustar los medicamentos y su dieta.</i>	Cada 3 meses.
Examen de colesterol en la sangre	<i>Previene ataques al corazón y embolias.</i>	Una vez al año; más seguido si el colesterol malo (LDL) es alto.
Prueba de orina	<i>Previene problemas con los riñones.</i>	Una vez al año.
Examen dental	<i>Previene pérdida de los dientes.</i>	Por lo menos una vez al año, y si es posible cada 6 meses.

# GLYCOSYLATED HEMOGLOBIN TEST

## HbA1C

This is one of the most important tests in the control of diabetes, it reflects the average blood glucose level in the last three months.

HbA1C results should be less than 7% so that complications will be less. These results will also help you and your doctor see the accomplishments you have made in the control of your diabetes and if necessary make some changes in your treatment.



Hemoglobin is found inside the red blood cells. The glucose is combined with hemoglobin and is called Glycosylate.



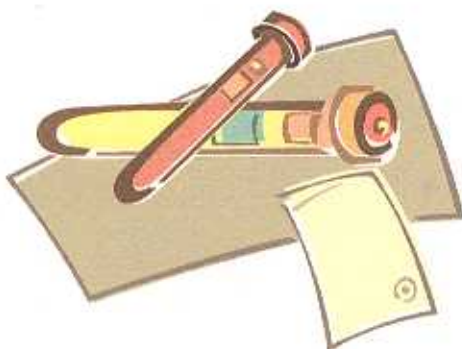
The more sugar that is attached to the red blood cells, the higher the Glycosylated Hemoglobin (HbA1C) results will be.

# EXÁMEN DE HEMOGLOBINA GLICOSILADA

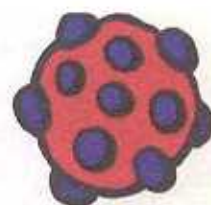
## HbA1C

Este exámen es uno de los más importantes en el control de la diabetes, pues nos da el promedio de los niveles de azúcar que la persona ha tenido en los últimos 3 meses.

El resultado de su exámen de Hemoglobina A1C debe ser menor de 7% para que las probabilidades de desarrollar complicaciones sean menores. Este resultado también servirá para que usted y su médico se den cuenta de los logros que usted ha hecho en el control de su diabetes y si acaso es necesario hacer algunos cambios en su tratamiento.



La hemoglobina se encuentra dentro de las células rojas de la sangre. La glucosa se une a la hemoglobina y a esta se le llama glicosilada



Entre más azúcar se adhiera a los glóbulos rojos, más altos serán los resultados del exámen de Hemoglobina Glicosilada (HbA1C)

**WHAT IS EXERCISE?**

**EXERCISE IS PHYSICAL ACTIVITY IN WHICH YOU FOLLOW A PLAN, A TIME AND A GOAL.**



**Why should I exercise?**

- lowers glucose level
- helps to control weight
- gives us strength and energy
- reduces stress
- digestive system works better
- improves circulation
- helps us to sleep better, etc...

You can start an exercise program in your own home, start little by little until you reach 30 minutes of exercise for 5 days a week. Exercise does not have to be high impact, it can be of low or moderate intensity.



**LOW INTENSITY**

**MODERATE INTENSITY**

- DANCING
- GARDENING
- CLEANING THE HOUSE

- FAST PACED WALKING
- BICYCLING
- PLAYING SOFTBALL
- CUTTING THE GRASS
- DANCING TO FAST PACED MUSIC/RHYTHM





¿ QUÉ ES EL EJERCICIO?



EJERCICIO ES UNA ACTIVIDAD FISICA QUE SIGUE UN PLAN, UN HORARIO Y UNA META



¿Por qué debo hacer ejercicio?

- baja el nivel de glucosa en la sangre
- ayuda a controlar el peso
- nos da más fuerza y energía
- disminuye el estrés
- el sistema digestivo trabaja mejor
- mejora la circulación
- ayuda a dormir mejor, etc...

Usted puede hacer ejercicio en su propia casa, empezar poco a poco hasta llegar a relizar 30 minutos de ejercicio por 5 días a la semana. El ejercicio no tiene que ser de alto impacto, puede ser de intensidad baja o moderada.



BAJA INTENSIDAD

- BAILAR
- TRABAJAR EN EL JARDIN
- LIMPIAR LA CASA

INTENSIDAD MODERADA

- CAMINAR RAPIDAMENTE
- ANDAR EN BICICLETA
- JUGAR SOFTBALL
- CORTAR EL PASTO
- BAILAR UN RITMO MUY MOVIDO





If you already have authorization from your doctor to start an exercise program, please review the following suggestions before you start:

- Use appropriate shoes and cotton socks;
- check your glucose level before and after exercising. Do not exercise if your glucose level is less than 100mg/dl, or higher than 240 mg/dl;
- know the symptoms of low blood sugar;
- drink plenty of water;
- when going out to walk, take a packet of sugar or a hard candy, or something that will make your glucose level rise;
- always wear an identification bracelet or necklace that will identify you as a person with diabetes;
- it is important to warm up before starting to exercise and cool down after exercising;
- if you feel chest pain or are having trouble breathing, stop walking.

There is a concept that can help you to plan your exercise.

This concept is:

**F - I - T**

- **Frequency**—How often?
- **Intensity**—How hard or intense?
- **Time**—How much time?



*Is there a time when I should not exercise?*

**You should not exercise when:**



- You feel sick or have an infection present;
- you experience bleeding in the retina of the eye;
- your glucose levels are higher than 240mg/dl or less than 100 mg/dl;
- you develop kidney problems;
- you feel pain or your respiration is accelerated.



**Si usted ya tiene la autorización de su médico para hacer ejercicio, ahora revise la lista de sugerencias que le damos antes de empezar.**

- Use zapatos apropiados y medias de algodón;
- revise su nivel de glucosa antes y después del ejercicio. No haga ejercicio si su nivel de azúcar en la sangre es menor de 100mg/dl, o mayor de 240 mg/dl;
- conozca los síntomas de un bajo nivel de glucosa ;
- beba suficiente agua;
- cuando salga a caminar lleve un paquetito de azúcar, un dulce, o algo que usted pueda llevar y que le suba el nivel glucosa en caso de ser necesario;
- lleve puesto un brazzalete o cadena que lo identifique a usted como persona que tiene diabetes;
- es importante hacer ejercicios de calentamiento antes de comenzar a hacer ejercicios y de enfriamiento al terminar;
- si usted siente algún dolor en el pecho o tiene dificultad para respirar, deténgase, no siga caminando

Existe un concepto que le puede ayudar a hacer su plan de ejercicio. Este es el concepto:

## F - I - T

- **Frecuencia**—¿Cada cuando?
- **Intensidad**—¿Qué tan fuerte?
- **Tiempo**—¿Por cuánto tiempo?



**¿Hay alguna ocasión, en que yo no deba hacer ejercicio?**

**Usted no deberá hacer ejercicio cuando:**



- Esté enfermo o tenga alguna infección;
- ha recibido recientemente tratamiento por daño de la retina o si existiera un sangrado activo;
- su nivel de glucosa es mayor de 240mg/dl o menor de 100 mg/dl;
- se presentan problemas del riñón;
- tiene dolores, no se siente usted cómodo o si su respiración está acelerada.

# NUTRITION

## Why our eating habits are so important?

The way we eat influences the type of diseases we may develop and the control of what we might already have, in this case diabetes.



## What should we eat?

Everyone should eat a variety of foods but in adequate quantities. Food is formed in groups and our bodies take nutrients from each of these food groups and utilizes them for different functions.

FOOD GROUP	BENEFITS	FOOD CHOICES
Carbohydrates	Energy	Bread , rice, cereal, pastas, etc.
Fruits	Vitamins, Fiber, Minerals	Oranges, apples, bananas, grapes, etc...
Vegetables	Vitamins, Fiber, Minerals	Broccoli, cauliflower, spinach
Proteins	Forms muscular tissue	Beef, chicken, cheese, milk, etc.
Fat	Serves as a lubricant for our skin and hair. It also protects us from the cold weather.	Avocado, nuts, bacon, butter, etc.



**Why should we be careful with the amount of carbohydrates that we eat?**  
 Carbohydrates tend to make the glucose level in the blood rise rapidly.



# NUTRICIÓN

## ¿Por qué son importantes nuestros hábitos alimenticios?

La forma de alimentarnos influye mucho en el tipo de enfermedades que podemos desarrollar y también en el control de las que ya tenemos, como lo es el caso de la diabetes.



## ¿Qué es lo que debemos de comer?

Todos debemos de comer una variedad de alimentos, sólo que en cantidades adecuadas. Los alimentos forman grupos y de cada uno de estos grupos de alimentos nuestro cuerpo toma nutrientes y los utiliza para realizar diferentes funciones.

GRUPO	BENEFICIOS QUE NOS DAN ESTOS ALIMENTOS	EJEMPLOS DE ALIMENTOS
Carbohidratos	Energía	Pan, arroz, cereales, pastas, etc.
Frutas	Vitaminas, Fibra, Minerales	Naranja, manzana, plátano, uvas, etc...
Vegetales	Vitaminas, Fibra, Minerales	Broccoli, coliflor, espinacas, etc...
Proteínas	Formar tejidos musculares	Carne, pollo, queso, leche, etc.
Grasas	Para lubricar nuestro cabello y piel. También para protegernos contra el frío.	Aguacate, nueces, cacahuete, etc.



## ¿Por qué debemos tener cuidado con la cantidad de carbohidratos que comemos?

Los carbohidratos provocan que nuestro nivel de glucosa en la sangre, suba más y rápidamente.

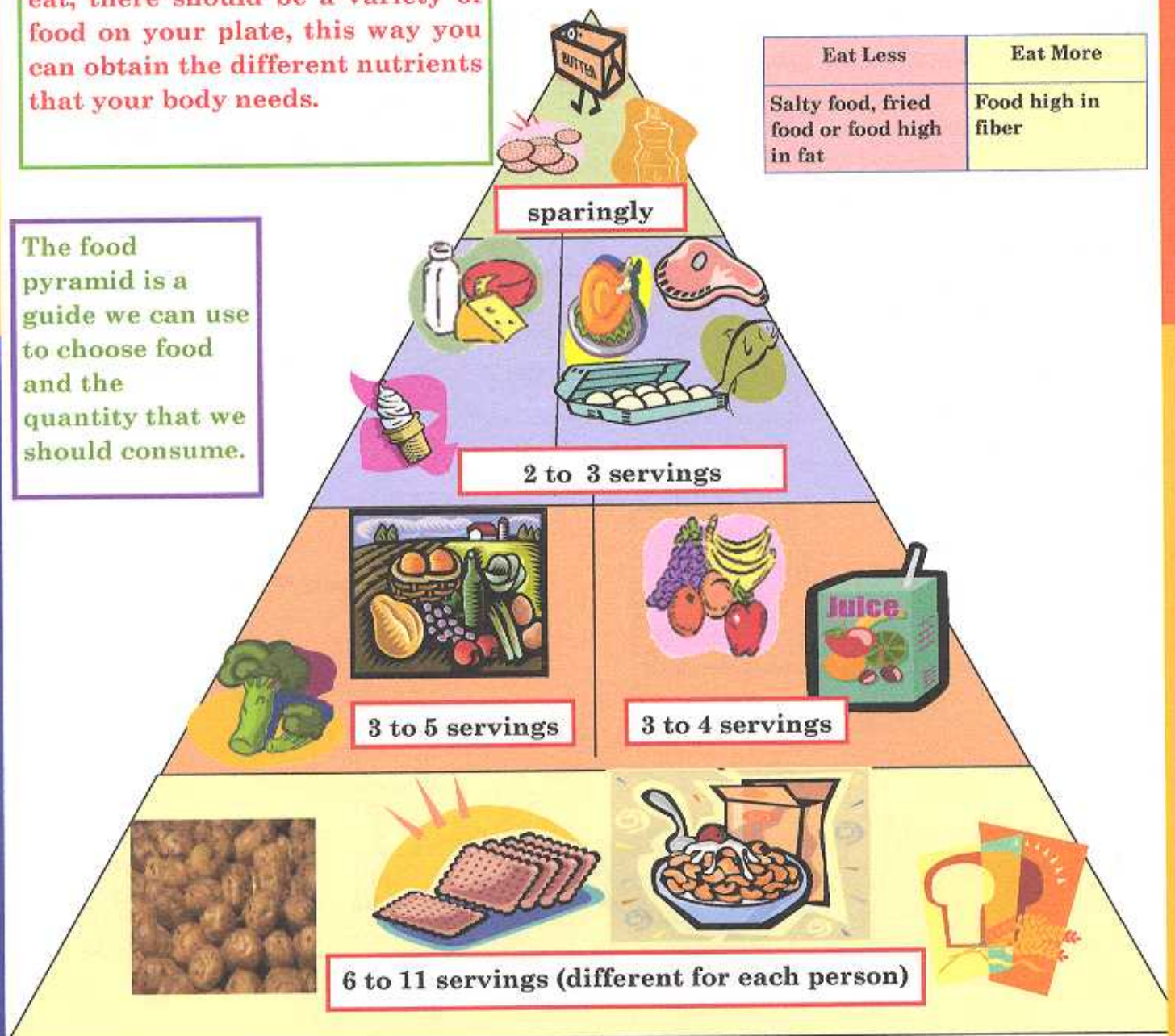


# THE FOOD PYRAMID

It is recommended that when you eat, there should be a variety of food on your plate, this way you can obtain the different nutrients that your body needs.

The food pyramid is a guide we can use to choose food and the quantity that we should consume.

Eat Less	Eat More
Salty food, fried food or food high in fat	Food high in fiber

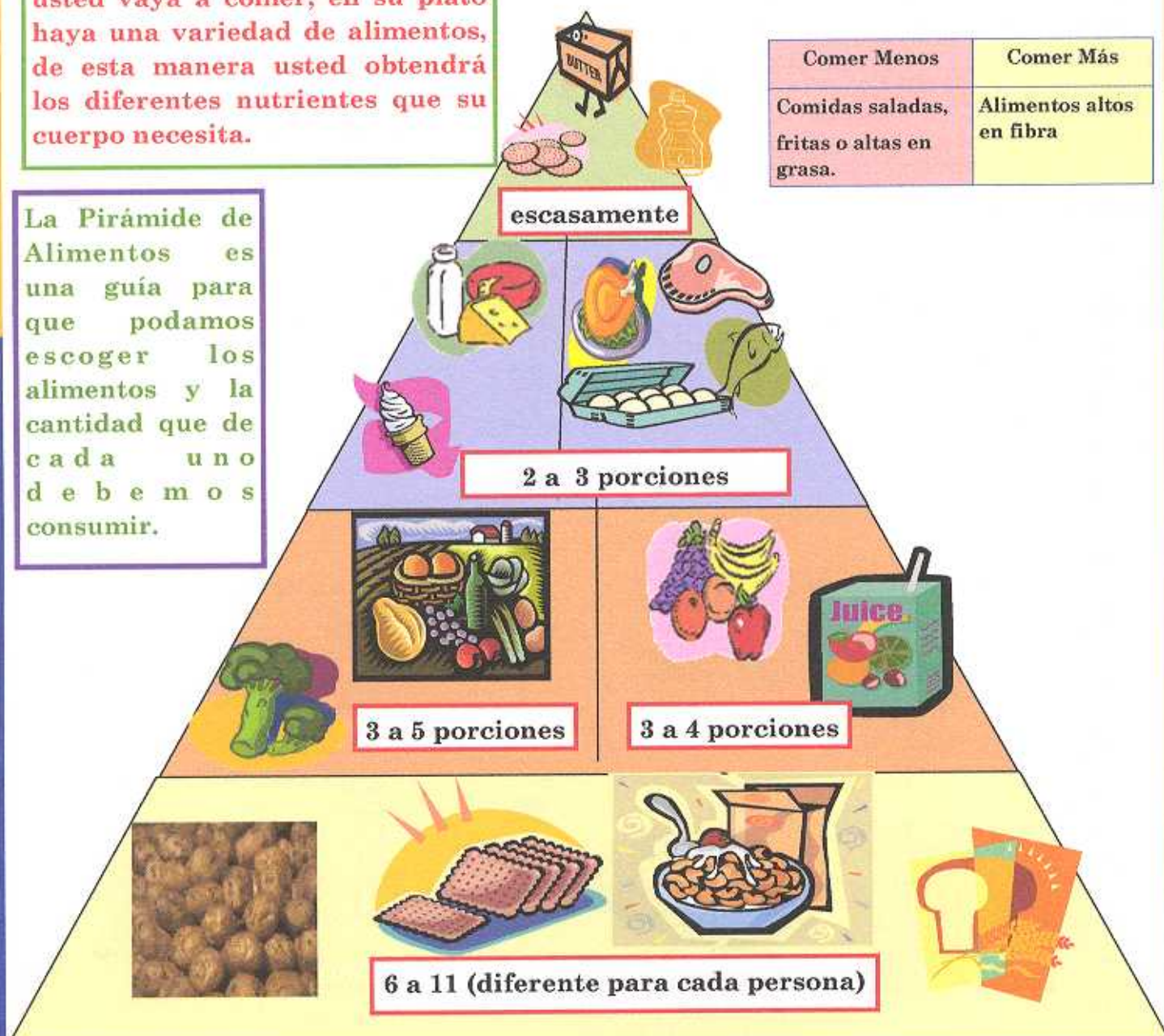


# LA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

Recomendamos que cuando usted vaya a comer, en su plato haya una variedad de alimentos, de esta manera usted obtendrá los diferentes nutrientes que su cuerpo necesita.

La Pirámide de Alimentos es una guía para que podamos escoger los alimentos y la cantidad que de cada uno debemos consumir.

Comer Menos	Comer Más
Comidas saladas, fritas o altas en grasa.	Alimentos altos en fibra



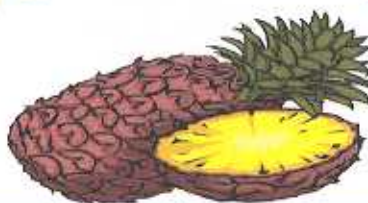
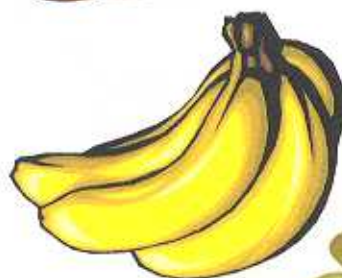
# FRUIT

**PORTION: 1 CUP of fruit cut in pieces**  
**1/2 CUP of fruit juice**  
**15 GRAMS OF CARBOHYDRATES**



## FRUIT

- peach (1)
- strawberries (5)
- lemon
- mangoes (1/2 small)
- apple (1 small)
- orange (1 small)
- pear (1 small)
- pineapple 3/4 cup
- banana (1/2)
- watermelon (1 1/4 cup)
- grapefruit (1/2 small)
- grapes (15)



## JUICE

- apple 1/2 cup
- orange 1/2 cup
- tamarind 1/2 cup
- grapefruit 1/2 cup
- prune 1/3 cup

# CARBOHYDRATES

**PORTION: 1 SLICE**  
**1/2 CUP COOKED**  
**15 GRAMS OF CARBOHYDRATES**





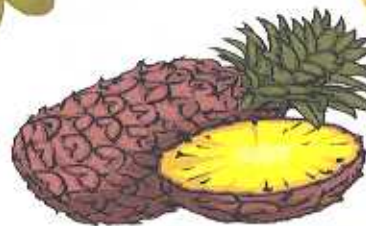
## FRUTA

**PORCIÓN: 1 TAZA de fruta cortada en pedazos**  
**1/2 TAZA de jugo de frutas**  
**15 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS**



### FRUTAS

- durazno
- fresas (5)
- lima, limón
- mango (1/2 pequeño)
- manzana (1 pequeña)
- naranja (1 pequeña)
- pera (1 pequeña)
- piña (3/4 cup)
- plátano (1/2)
- sandia (1 1/4 taza)
- toronja (1/2)
- uvas (15)



### JUGOS

- manzana 1/2 taza
- naranja 1/2 taza
- tamarindo 1/2 taza
- toronja 1/2 taza
- ciruela 1/3 cup



## CARBOHIDRATOS

**PORCIÓN: 1 REBANADA**  
**1/2 TAZA COCIDO**  
**15 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS**



# VEGETABLES

**PORTION: 1/2 CUP COOKED  
1 CUP RAW**



**LOW  
IN  
CARBOHYDRATES**



**HIGH  
IN  
CARBOHYDRATES**

- celery
- broccoli
- squash
- onions
- cactus
- cauliflower
- green beans
- spinach
- lettuce
- mushrooms
- cucumbers
- cabbage

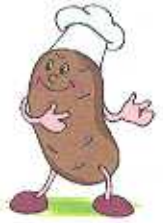
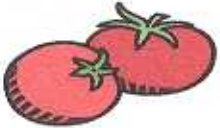


**5 grams of  
carbohydrates**



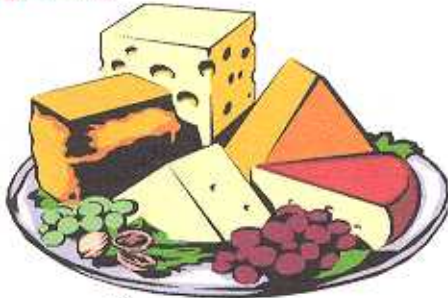
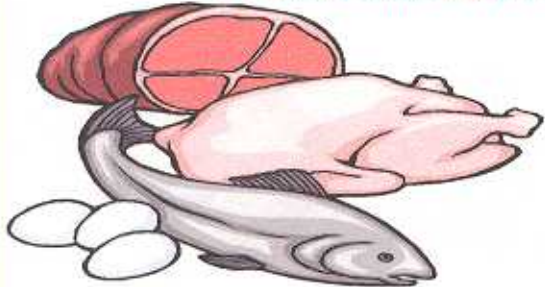
**15 grams of  
carbohydrates**

- beets
- sweet potato
- peas, chickpeas
- beans
- lentils
- corn
- potato
- carrots



# PROTEINS (MEATS)

**PORTION: PALM SIZE  
1/2 INCH THICK (2 - 3 ounces)  
Peanut Butter (2 tablespoons)**



# VEGETALES

**PORCIÓN: 1/2 TAZA COCIDOS  
1 TAZA CRUDOS**



**BAJOS  
EN  
CARBOHIDRATOS**



**ALTOS  
EN  
CARBOHIDRATOS**

- apio
- brocoli
- calabaza
- cebollas
- nopales
- coliflor
- ejotes
- espinacas
- lechugas verdes
- champiñones
- pepinos
- repollo



5 gramos de  
carbohidratos



15 gramos de  
carbohidratos



- betabel
- camote
- chícharos, garbanzos
- frijoles
- jícama
- lentejas
- maíz
- papa
- zanahorias



# PROTEINAS (CARNE)

**PORCIÓN: TAMAÑO DE LA PALMA DE SU MANO  
1/2 PULGADA DE GRUESO (2 - 3 onzas)  
Crema de Cacahuete (2 cucharadas)**



# MILK GROUP

PORTION: 1 CUP (8 OUNCES)  
12 GRAMS OF CARBOHYDRATES



1%	3 GRAMS OF FAT
2%	5 GRAMS OF FAT
WHOLE	8 GRAMS OF FAT



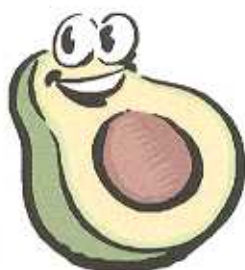
Yogurt  
3/4 CUP

1/2 CUP VANILLA  
ICE CREAM



# FAT

PORTION: 5 GRAMS OF FAT



Avocado  
1/8 MEDIUM



Bacon  
1 STRIP



Mayonnaise  
1 TABLESPOON



Nuts  
2 WHOLE



Margarine or Butter  
1 TEASPOON



Olives  
BLACKS 8 LARGE  
GREEN 10 LARGE



Dressings  
1 TEASPOON



# GRUPO DE LA LECHE

**PORCIÓN: 1 TAZA (8 ONZAS)**

**12 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS**



1% 3 GRAMOS DE GRASA  
 2% 5 GRAMOS DE GRASA  
 ENTERA 8 GRAMOS DE GRASA



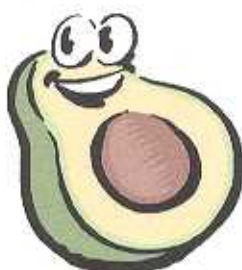
**Yogurt**  
**3/4 TAZA**

**1/2 TAZA DE NIEVE  
 DE VAINILLA**



# GRASA

**PORCIÓN: 5 GRAMOS DE GRASA**



**Aguacate**  
**1/8 MEDIANO**



**Tocino**  
**1 TIRA**



**Mayonesa**  
**1 CUCHARADA**



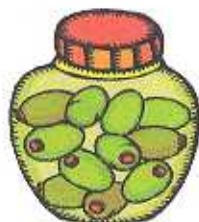
**Nueces**  
**2 ENTERAS**



**Margarina o Mantequilla**  
**1 CUCHARADITA**



**Aceitunas**  
**NEGRAS 8 GRANDES**  
**VERDES 10 GRANDES**



**Aderezos**  
**1 CUCHARADITA**



## Do I need to learn how to read food labels?

Food labels give us important information about nutrition. This information will help you choose the appropriate foods for planning your meals.

### Nutritional Information

#### Portion

It is very important to identify the portion size, since some packages contain more than one serving.

#### Servings per container

#### Calories

#### Total Fat

This includes saturated and non saturated fat.

#### Total Carbohydrates

This information is especially important if you are counting the amount of carbohydrates that you are consuming.

#### Vitamins & Minerals

Indicates the quantity this product contains, try to choose products high in these nutrients.

## Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)  
Servings Per Container 4

### Amount Per Serving

**Calories** 90      Calories from Fat 30

**% Daily Value\***

**Total Fat** 3g      **5%**

Saturated Fat 0g      **0%**

**Cholesterol** 0mg      **0%**

**Sodium** 300mg      **13%**

**Total Carbohydrate** 13g      **4%**

Dietary Fiber 3g      **12%**

Sugars 3g

**Protein** 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

#### Cholesterol

A type of fat that foods contain. To control it, we should consume foods low in saturated fat and high in fiber.

#### Sodium

Processed products generally have high quantities of sodium, for example: bacon, ham, canned vegetables, etc.

#### Protein

We should limit the intake of proteins that originate from animals because they contain a high amount of saturated fat

## ¿Tengo que aprender a leer las etiquetas de los alimentos?

Las etiquetas de los alimentos, nos dan mucha información importante sobre su contenido nutricional. Esta información a usted le va a ayudar mucho para elegir los alimentos adecuados para su plan de alimentación.

### Información Nutricional

#### Porción

Es muy importante identificar el tamaño de una porción, ya que un paquete puede contener varias porciones.

#### Porciones por envase

#### Calorías

#### Total de Grasa

Esto incluye grasa saturada y grasa no saturada

#### Total de Carbohidratos

Esta información es especialmente importante si vigilamos la cantidad de los carbohidratos que comemos.

#### Vitaminas & Minerales

Indica las cantidades que este producto contine, trate de escoger alimentos ricos en estos nutrientes.

## Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)  
Servings Per Container 4

### Amount Per Serving

**Calories** 90      Calories from Fat 30

**% Daily Value\***

**Total Fat** 3g      **5%**

Saturated Fat 0g      **0%**

**Cholesterol** 0mg      **0%**

**Sodium** 300mg      **13%**

**Total Carbohydrate** 13g      **4%**

Dietary Fiber 3g      **12%**

Sugars 3g

**Protein** 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

#### Colesterol

Es un tipo de grasa que contienen los alimentos. Para mantenerlo bajo control necesitamos consumir alimentos bajos en el contenido de grasa saturada y altos en fibra

#### Sodio

Los productos procesados generalmente tienen un alto contenido de sodio, por ejemplo: tocino, jamón, verduras en latadas, etc.

#### Proteínas

Debemos limitar el consumo de proteína proveniente de producto animal porque tienen alto contenido de grasa saturada.

## What are the Benefits of Medications?

Diabetes medications help to control blood glucose levels. These medications can be taken orally (pills) or injected (insulin).



## Can insulin be taken orally?

Insulin should be injected, if it is taken orally the digestion process can destroy the insulin.

Temperature can also damage the insulin, it should always be refrigerated but **NEVER** frozen.

There are different types of insulin: types are based on how fast they start acting after entering the body (onset), the time they are at maximum strength in lowering blood glucose (peak time), and how long they work effectively (duration).

## Recommendations for your Medications

- Do not stop taking medication before consulting with your doctor
- Do not share your medications with others
- If you finish your diabetes medication and a friend or family member has diabetes, do not ask them for their medication. It can be different from yours or it can be a different dose
- Do not wait until you are completely out of medication, plan ahead to call the pharmacy and order refill, this way you will never be without medication.



## ¿Cuáles son los Beneficios de los Medicamentos?

Los medicamentos para la diabetes ayudan a controlar el nivel de glucosa en la sangre. Estos medicamentos pueden ser tomados (pastillas) o inyectados (insulina).



## ¿La Insulina puede ser Tomada?

La insulina debe ser inyectada porque al ser tomada, el proceso de la digestión destruye la insulina.

La temperatura también es algo que puede dañar la insulina, es por eso que debe ser refrigerada, pero **NO** congelada.

Existen varios tipos de insulina: las de efecto rápido, efecto corto y las de efecto intermedio; la diferencia entre ellas es la rapidez con que actúan en el cuerpo, el tiempo que tardan en llegar a su máximo grado de efectividad, y el tiempo que se mantiene su efecto.

## Recomendaciones para sus Medicamentos

- Nunca deje de tomar sus medicamentos sin antes preguntarle al doctor
- No comparta su medicina con otra persona
- Si a usted se le acaba el medicamento de la diabetes, y tiene algún familiar o amigo con diabetes, no le pida a esa persona su medicamento, ya que puede ser diferente al suyo, o ser diferente dosis
- No espere a que su medicamento se haya acabado completamente para ordenarlo, planea con tiempo llamar a la farmacia para ordenarla, de esta manera usted no se quedará sin medicamento

# My Medications/Mis Medicamentos



MEDICATION MEDICINA	DOSAGE DOSIS	WHEN TO TAKE CUANDO TOMARLO

## What should I do when I feel sick?



A person with diabetes should have special care during time of illness. It is possible that your glucose level may go up. The following are some suggestions that can help when you are sick:

- If your diabetes medication is taken orally, do not stop taking them. If you cannot swallow your medications, call your doctor.
- If you check your glucose level once a day, you should check it more frequently when you feel sick.
- If you are vomiting or feel nauseous and cannot eat, call your doctor or dietician about what foods can be included in your meals.
- Drink a lot of liquids without caffeine. If you are losing fluids due to fever, vomiting, or diarrhea; drink fluids that are not diet and that contain sugar and carbohydrates. This can help prevent hypoglycemia caused by not eating or for extra insulin administered.
- Have a thermometer handy for fever and medications you usually take when you are feeling sick, **approved by your doctor.** Keep a first aid kit with all necessary items.
- Do not take medications that have not been prescribed to you before consulting with your doctor.
- Be sure to eat something before taking medications that contain alcohol to prevent the blood glucose level from going down.

## ¿Qué debo hacer cuando me siento enfermo?

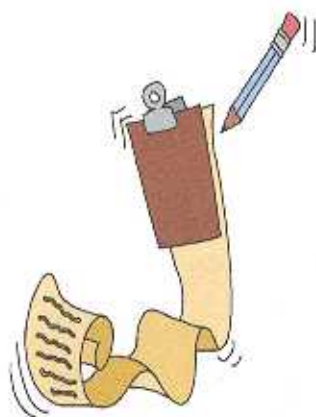


Las personas con diabetes deben tener cuidado especial durante los días de enfermedad, pues es muy probable que el nivel de glucosa se descontrole. Es por eso que a continuación le damos algunas sugerencias que podrían ayudarle cuando se sienta enfermo :

- Si su medicamento para la diabetes es tomado, no deje de tomarlo(s). Si no puede pasarlos o retenerlos llame a su doctor.
- Si se revisa el nivel de glucosa solo una vez al día, debe hacerlo más frecuente durante los días de enfermedad.
- Si tiene vómito o náusea que le impidan comer, hable con su doctor o su dietista sobre qué comidas puede incluir en su plan básico de alimentación.
- Tome bastantes líquidos sin cafeína. Si está perdiendo líquidos debido a fiebre, vómito, o diarrea; consuma bebidas que no sean de dieta y que contengan azúcar y carbohidratos. Esto le puede ayudar a prevenir la hipoglicemia causada por no comer o por exceso de insulina administrada.
- Tenga a su alcance un termómetro para la fiebre, y medicinas que usa normalmente cuando está enfermo, **aprobadas previamente por su doctor.** Tenga un pequeño botiquín con todo lo necesario.
- No tome medicamentos sin receta sin antes hablar con el doctor.
- Asegúrese de comer algo antes de tomar cualquier medicina que contenga alcohol para evitar que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado.

## Communicating with your Doctor

We know that diabetes is a disease that has no cure, but can be controlled. One of the things that can help us control diabetes is the treatment that the doctor has recommended for us and it is very important that the treatment be adequate for us, that is why we need to have good communication with our doctor.



### Suggestions for having good communication with your doctor:

- ***Be Prepared:*** make a list of questions or doubts you may have;
- ***Express your thoughts:*** tell your doctor what you think and feel about your treatments;
- ***Have confidence:*** trust your doctor and comment to him if you are following the treatment as indicated or if you are using a home remedy;
- ***Be Informed:*** ask your doctor about side effects, what to do in case of emergency and results of your exams.



## Comunicándose con su Doctor

Sabemos que la diabetes es una enfermedad que no tiene cura, pero puede ser controlada. Una de las cosas que nos puede ayudar a controlarla es el tratamiento que el doctor haya recomendado, y es de mucha importancia que el tratamiento sea el adecuado para nosotros; es por eso que debemos tener muy buena comunicación con nuestro doctor.



### Sugerencias para una buena comunicación con nuestro doctor.

- **Prepárese:** haga una lista de las preguntas o dudas que tenga;
- **Opine:** diga al doctor lo que piensa y siente sobre su tratamiento;
- **Confíe:** tenga confianza en su doctor y comente con él si realmente ha seguido el tratamiento como él lo indico, o si acaso usted está usando algún remedio casero;
- **Infórmese:** pregunte al doctor efectos secundarios del tratamiento, qué debe hacer en caso de emergencia y los resultados de sus exámenes;



**What parts of my body or organs can be affected  
by not having my diabetes under control?**



**KIDNEYS**

The kidney filters toxins out of the blood and rids the body of them through the urine. When the kidneys are damaged, they cannot act like a filter and start getting rid of the nutrients through the urine instead of keeping them in the blood.

Diabetes is the cause for blindness in many people, this disease damages the retina in the eye and increases the risk for developing glaucoma and cataracts.



**EYES**



**FEET**

Diabetes can cause various problems in the feet: loss of sensation, feet deformity, blisters, irritation or ulcers, slow healing and in some cases amputations.

When a person does not have their diabetes under control, they have greater risk of developing gum disease which can lead to losing teeth.



**TEETH**

**¿Que órganos y partes de mi cuerpo se pueden dañar  
si mi diabetes no está controlada?**



**RIÑONES**

Los riñones filtran la sangre y se deshacen de las impurezas a través de la orina. Cuando los riñones están dañados, no pueden actuar como filtro y comienzan a desechar nutrientes en la orina en vez de mantenerlos en la sangre.

La diabetes es causa de la ceguera de muchas personas, pues esta enfermedad daña la retina del ojo y pone a las personas en mayor riesgo de desarrollar glaucoma y cataratas.



**OJOS**



**PIES**

En los pies se pueden presentar diferentes problemas a consecuencia de la diabetes como son: pérdida de la sensación, deformación de los pies, ampollas, irritaciones o úlceras, cicatrización lenta y en algunos casos hasta amputaciones.

Cuando una persona no tiene controlada su diabetes, tiene mayor riesgo a desarrollar enfermedades en las encías y esto puede llevar a una pérdida de los dientes.



**DIENTES**



The sexual organs in both men and women can be affected due to high glucose levels, causing impotence in men and yeast infections in women.



**HEART**

The risk in developing cardiac problems and suffering a heart attack is higher in a person with diabetes.

The brain is another part of our body that is also damaged by diabetes, this can result in a stroke.



**BRAIN**

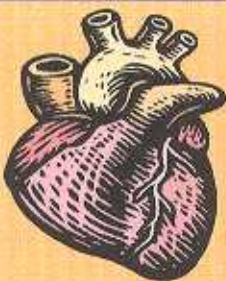


**NERVES**



The nervous system is affected by diabetes. A person can lose sensation in hands and feet. A person cannot feel discomfort due to infections or cuts. In some cases, this may cause amputations.

Los órganos sexuales tanto del hombre como de la mujer se ven afectados por el alto nivel de azúcar en la sangre causando en los hombres impotencia y en las mujeres infecciones vaginales.



El riesgo a desarrollar problemas cardiacos y sufrir un ataque de corazón es mayor cuando la persona tiene diabetes.

**CORAZÓN**

El cerebro es otra parte de nuestro cuerpo que también se daña con la diabetes, esto puede ocasionar embolias.



**CEREBRO**



**NERVIOS**



Los nervios son afectados por la diabetes, esta es la razón por la que las personas pueden perder la sensibilidad en sus manos y pies. Como consecuencia las personas no pueden sentir molestias por las infecciones o heridas. En algunos casos, esto llega a causar amputaciones.



***People with diabetes should take special care of their feet in order to prevent illnesses or amputations.***

### **Foot Care Recommendations**

- Clean your feet daily with warm water. Do not soak, this causes dryness.
- Dry your feet thoroughly, especially between your toes. Apply moisturizing cream on all over the foot, but **not** between the toes.
- Trim your toenails in a straight line with a nail clipper, do not use razor blade or scissors.
- Do not trim corners, it is best to use a nail file to smooth edges.
- Check your feet daily, in case you notice a blister, ulcer, irritation or possible infection.

**If you do not reach to see the bottom of your feet, use a mirror or ask for help.**



- If your toenails are thick or yellowish, or you cannot see them well, it is best to see a podiatrist so they can trim them.
- Always use cotton socks.
- Call your doctor immediately if a cut, blister, ulcer or bruise on your foot does not heal after a day.



**Test your feet for loss of sensation with a monofilament. Mark the spots on the figure to indicate loss of sensation. Place a "+" in the spots where you feel the monofilament. Place a "-" in the spots you don't feel the monofilament.**

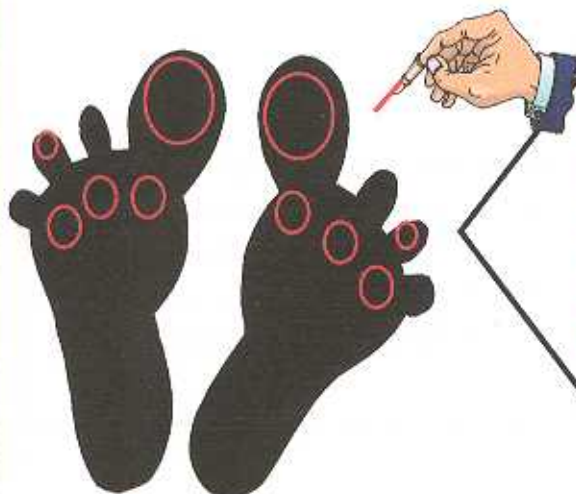


**Las personas con diabetes deben tener un cuidado especial con sus pies para prevenir enfermedades y el riesgo de amputaciones.**

### Recomendaciones para el Cuidado de los Pies

- Lave sus pies todos los días con agua tibia. No los remoje, pues esto reseca su piel.
- Séquese bien los pies, especialmente entre los dedos. Ponga crema humectante en las partes superiores y en las plantas de sus pies, pero **no** entre los dedos.
- Córtese las uñas de los pies en línea recta con un cortauñas, no use navajas de afeitar ni tijeras.
- No corte las esquinas de las uñas, es mejor usar una lima para rebajarlas.
- Revise sus pies diariamente por si acaso aparecen ampollas, úlceras, alguna irritación o posible infección.

**Si usted no alcanza a ver la planta de su pie, use un espejo o pida a alguien que le ayude.**



Revise sus pies frecuentemente con un monofilamento para detectar si ha habido pérdida de la sensación en sus pies. Marque en la figura de los pies, la parte en donde no tenga sensación. Ponga una “+” en el lugar donde sintió el monofilamento. Ponga una “-” en el lugar donde no sintió el monofilamento.



- Si las uñas de sus pies están gruesas y amarillas, o usted no puede ver bien, es mejor que un podiatra se las corte
- Use siempre zapatos con calcetines de algodón
- Llame a su médico inmediatamente si una cortada, llaga, ampolla o moretón en un pie no empieza a sanar después de un día.

## HOW SMOKING INFLUENCES DIABETES



Smoking causes extreme damage to our health, especially if the person has diabetes, this may cause damage to the circulatory system and can play a greater role in having a heart attack, amputation or impotency.

If you smoke, try to quit or smoke less. Talk to your medical providers about your decision to quit smoking, they will be able to explain the different methods available, these are:

**medications, counseling, nicotine patches, etc.**

***DO NOT SMOKE !  
NICOTINE CAN BLOCK THE CIRCULATORY SYSTEM***

## LA INFLUENCIA DE EL CIGARRO EN LA DIABETES



Fumar causa mucho daño en nuestra salud, especialmente si la persona tiene diabetes, pues provoca daños en el sistema circulatorio y la persona tiene mayor probabilidad de tener un ataque al corazón, impotencia o amputaciones.

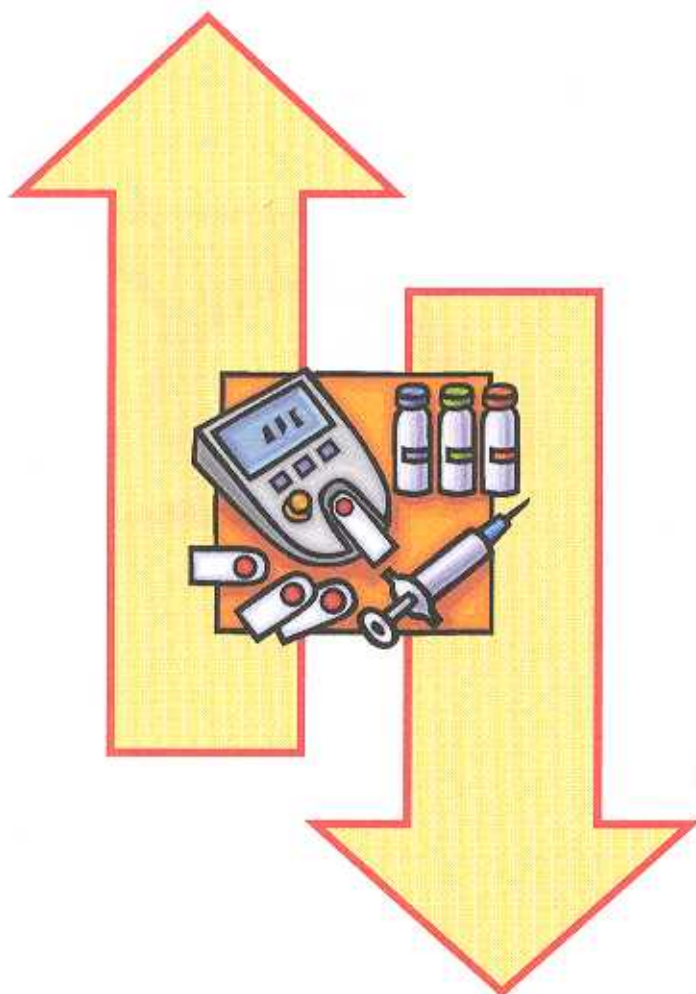
Si usted fuma, trate de dejar de hacerlo o de fumar menos. Hable con su equipo de salud sobre su deseo de dejar de fumar, ellos podrán explicarle sobre los diferentes métodos que existen como lo son:

**medicamentos, consejería, parches de nicotina, etc.**

***¡ NO FUME !***  
***LA NICOTINA BLOQUEA EL SISTEMA CIRCULATORIO***

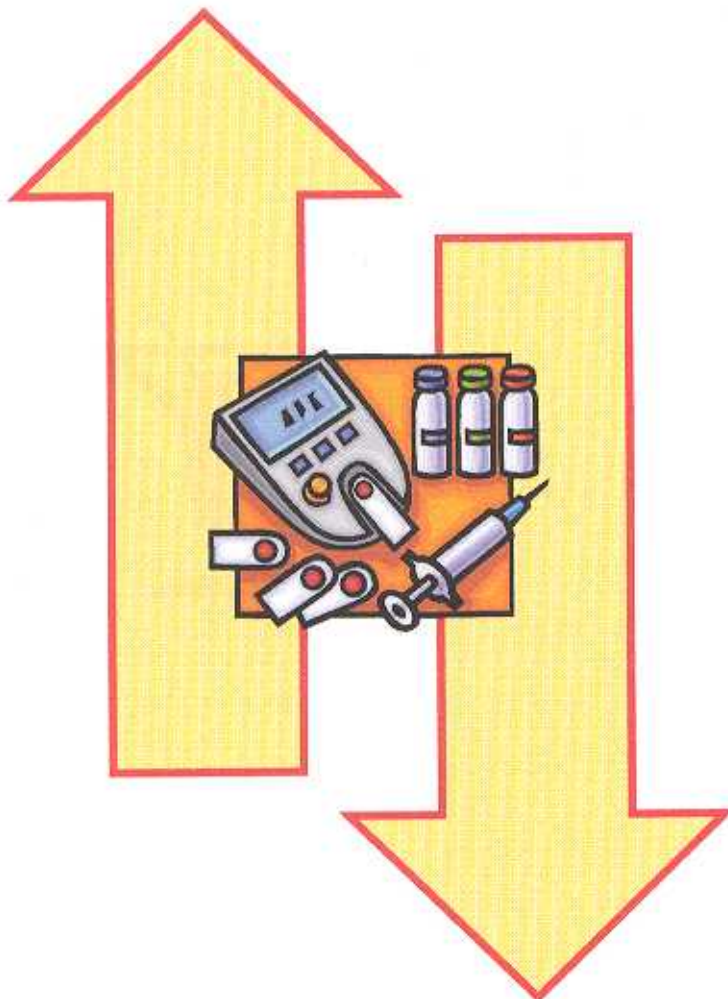
## HOW DRINKING ALCOHOL INFLUENCES DIABETES

Alcoholic beverages affect the glucose level in our bodies, sometimes the level goes down and causes hypoglycemia. This depends on the amount of alcohol and food you have consumed. Some alcoholic beverages also contain carbohydrates, this can cause the glucose level to rise.



## LA INFLUENCIA DE EL ALCOHOL EN LA DIABETES

Las bebidas que contienen alcohol afectan el nivel de la glucosa en nuestro cuerpo, algunas veces bajan el nivel y causan hipoglicemia. Esto va a depender de la cantidad de bebida y comida que se haya ingerido. Algunas bebidas alcohólicas también contienen carbohidratos, esto puede causar que el nivel de glucosa en el cuerpo aumente.





## *How does stress affect a person with Diabetes?*

### **Stress can affect you in two ways:**



- Makes glucose levels change.
- It can bring about changes in our routine for diabetes control, for example:
  - \*Eat more or stop eating,
  - \*Smoke more or start to smoke,
  - \*Forget to take medications,
  - \*Stop exercising.

### **What can I do to handle stress?**



Everyone is different and the activity that can help a person may not work for someone else. You need to find the activity or relaxation technique appropriate for you. The following is a list of suggestions that may help manage your stress:



- Exercise regularly,
- Dance,
- Pray,
- Read,
- Relax,
- Talk to a friend,
- Gardening, etc...

## ¿Cómo afecta el estrés a las personas con diabetes?

### El estrés afecta de dos maneras:



- Hace que los niveles de glucosa cambien
- Puede provocar cambios en nuestra rutina del control de la diabetes, por ejemplo:
  - \*Comer más o dejar de comer,
  - \*Fumar más o volver a fumar,
  - \*Olvidarse de tomar medicamentos,
  - \*Dejar de hacer ejercicios.

### ¿Qué puedo hacer para manejar el estrés?



Cada persona es diferente y la actividad que puede servir como forma de relajación a una persona, tal vez para otra no va a funcionar. Usted necesitará encontrar la actividad o técnica de relajación adecuada para usted. A continuación le damos sugerencias que podrían ayudarle a manejar su estrés:

- Hacer ejercicios regularmente,
- Bailar,
- Rezar,
- Leer,
- Descansar,
- Hablar con un amigo(a),
- Jardinería, etc...



## RELAXATION TECHNIQUES



There are different types of relaxation techniques that exist, which you can practice when you feel stressed, the following are some examples:



- **Deep Breathing Technique**

You can breath deeply, keeping the air in for a couple of seconds and slowly release it through your mouth. Repeat this action several times, you will start to feel relaxed. When practicing this technique, do not do it very fast, you may start to feel dizzy.

- **Muscular Relaxation Techniques**

When we contract or squeeze our muscles and then relax them, our body releases some of the accumulated tension. One of this relaxation techniques is based on the way our body reacts. To carry out this technique, you will need to contract and relax the different muscles in your body; for example contract and relax the muscles in your legs several times, repeat the technique with the muscles in your back, arms, stomach, etc... You will start feeling relaxed, little by little. Repeat this technique until relaxation has been reached.



## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



Existen diferentes técnicas de relajación que usted puede practicar cuando se sienta estresado, a continuación le damos ejemplos:



- Técnica de Respiración Profunda

Usted puede respirar profundamente, retener el aire por un par de segundos, y después dejarlo salir por la boca. Repita esta acción varias veces, usted sentirá que empieza a relajarse. Cuando esté practicando esta técnica, no lo haga demasiado rápido, pues corre el riesgo de marearse.

- Técnica de Relajación Muscular

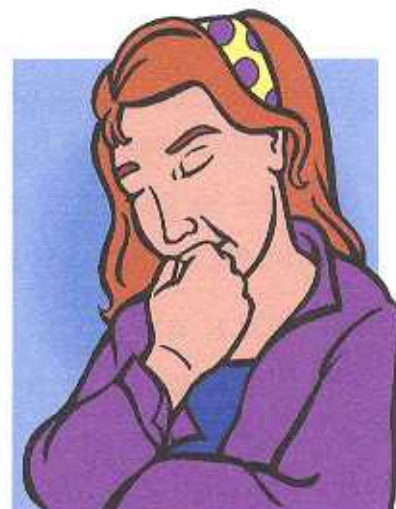
Cuando contraemos (apretamos) los músculos, y después los relajamos (soltamos); nuestro cuerpo deja escapar parte de la tensión acumulada. Una de las técnicas de relajación está basada en esta manera de actuar de nuestro cuerpo. Para realizar ésta técnica usted irá tensando y relajando diferentes músculos de su cuerpo por ejemplo tense y luego relaje los músculos de sus piernas varias veces, repita lo anterior con los músculos de su espalda, brazos, estómago, etc. Usted se irá sintiendo poco a poco más relajado. Podrá repetir esta técnica hasta que usted considere que es suficiente.



## Support from Family and Friends

Sometimes people feel lonely, without the support of family or friends, especially when we are sick. To alleviate these feelings, it is necessary that you look for help. The following are some suggestions that may help you:

- The best way to get help is to ask for it. When asking for help, do it with dignity, this will help you get the support you need.
- Join a diabetes or chronic disease support group. In these groups, participants help each other by supporting each other to overcome problems and difficulties that they are actually living.
- Enjoy your social life, get out of your house, try to enjoy the company of your loved ones or friends.
- Obtain mental health support from a professional, this can help one to cope better with their disease.



## Apoyo De Su Familia Y Amistades

Algunas veces las personas nos sentimos solos, sin el apoyo de nuestra familia o algún amigo, especialmente cuando estamos enfermos. Para aliviar estos sentimientos es necesario que usted busque ayuda, a continuación le damos algunas sugerencias que le pueden ayudar:

- La mejor manera de conseguir apoyo es pedirlo. Pídale de forma que inspire respeto hacia la persona a la que se lo pida. Esto le va a ayudar a conseguir el apoyo que usted necesita.
- Asista a un grupo de apoyo de diabetes o de enfermedades crónicas. En estos grupos, las personas se ayudan y aconsejan dándose apoyo para luchar con situaciones difíciles y con los problemas que viven actualmente.
- Disfrute de la vida social, salga de su casa, trate de disfrutar de la compañía de sus seres queridos y amigos.
- Obtenga apoyo de profesionales de salud mental, esto puede ayudarlo a adaptarse a vivir con diabetes



**YOU CAN  
DO IT!**

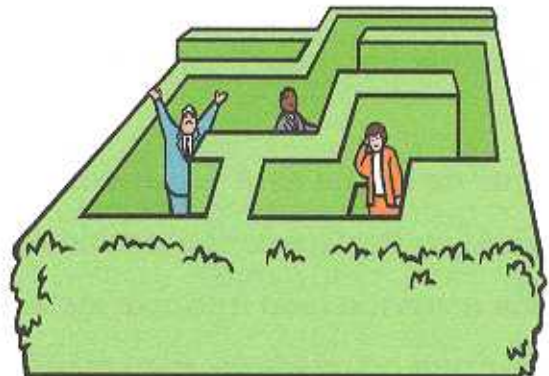


In order for us to be successful in controlling our diabetes, it is necessary for us to learn how to solve situations and problems that arise in our everyday lives, for this can be a challenge to us. If we overcome these obstacles we can say that we have our diabetes under control and not that diabetes is in control of our lives.

The following questions may help to solve some of the problems.

**Ask yourself the following questions:**

1. What is happening?
2. What is causing this problem?
3. Has this happened before?
4. Why does this happen?
5. Does the solution depend on me?
6. How can I solve this problem?
7. Do I have to ask for help in solving this problem?



We must think positively and have confidence in ourselves, with the help of our family, friends and health team, we can overcome the obstacles that we encounter in the control of our diabetes.



Para tener éxito en el control de la diabetes es necesario que aprendamos a resolver las situaciones y problemas que día a día se presentan en nuestra vida diaria, pues estos serán un reto para nosotros. Si logramos vencer estos obstáculos, podremos decir que tenemos el control de la diabetes y no que la diabetes tiene el control de nuestra vida.

A continuación le damos una lista de preguntas que tal vez podrían ayudarle a resolver problemas.

**Pregúntese a usted mismo:**

1. ¿Qué es lo que está pasando?
2. ¿Cuál es la situación o problema que está causando lo anterior?
3. ¿Ha ocurrido esto anteriormente?
4. ¿Por qué ocurre esta situación?
5. ¿Está en mis manos resolver este problema o situación?
6. ¿De qué manera la resolvería?
7. ¿Necesitaría pedir ayuda para resolver este problema o situación?



**Debemos pensar positivamente y tener confianza en que nosotros mismos con la ayuda de nuestros familiares, amigos y un equipo de salud podemos vencer los obstáculos que se nos presenten en el control de la diabetes.**





# Lista de Recursos en la Comunidad Community Resource List



## Farmacias/Pharmacies

Recommendations for your Medications

NOMBRE / NAME	DIRECCION / ADDRESS	NUMERO / NUMBER
Laredo Downtown Pharmacy	1219 Matamoros	726-4512
El Rio Pharmacy	6801 McPherson	796-9600
El Rio Pharmacy	2100 Corpus Christi	723-2001
Herrera Pharmacy	1801 Gust	727-0607
Kmart Pharmacy	5000 San Dario	729-1907
Med Center	1501 E. Bustamante	791-1991
Rodriguez Pharmacy	201 W. Del Mar, # 17	753-5050
Rodriguez Pharmacy	819 Corpus Christi	723-2911
Professional Pharmacy	1419 Hendricks	723-6923
H.E.B.	1301 Guadalupe	724-1126
H.E.B.	4801 San Dario	725-0171
H.E.B.	2310 E. Saunders	724-1141
H.E.B.	7811 McPherson Rd.	712-8053

## TRANSPORTACION/TRANSPORTATION

El Lift	1301 Farragut	795-2290
El Aguila Transportation	4801 Daughtery	722-6100

## OPTOMETRISTAS/OPTOMETRISTS



Dr. George T. Barrera	616 W. Calton Rd.	724-4242
Dr. Mario R. Barrera	7309 San Dario	724-3242
Dr. Amador Flores, Jr.	6801 McPherson Rd., #111	753-7373
Dr. Jorge A. Carrion	5300 San Dario	791-3277
Dr. David Saul Mora	1601 Corpus Christi	726-9001
Dr. Brain D. Marshall	2393 E. Saunders	725-7777
Dr. Marcus Hinojosa	5701 Springfield	791-0080
Dr. Paul K Tran	502 W. Calton	791-5967
Dr. Ronald B. Newton	609 Salinas Ave.	723-2132
Dr. Max I. Friedman	1319 E. Hillside	727-3103

## OFTALMOLOGO/OPHTHALMOLOGY



Dr. Alfredo Treviño	1006 E. Hillside Rd.	724-7179
Dr. Jose N. Garcia Davalos	7210 McPherson Rd., #210	791-7100
Dr. Luis A. Zaffirini	2001 Cedar Ave.	723-4033
Dr. Timothy P. Cleland	1006 E. Hillside Rd., #2	722-5200
Dr. Juan E. Rubio, Jr.	1006 E. Hillside Rd., #2	722-5200

## PODIATRIA/PODIATRY



Jed M. Wells, D.P.M.	5711 McPherson, #100	722-7778
Karen Yamaguchi, D.P.M.	4151 Bob Bullock, #206	794-8730
Curt G. Griffis	1302 Hendricks	727-8605
Daniel Bell	1105 Corpus Christi	712-3338

## ORTOPEDISTA/ORTHOPEDICS



Joli's Orthopedic Footwear And Medical Supplies	1002 Corpus Christi, # 2	728-1323
Prescott's Orthotics	1306 N. Malinche	791-1277
Gulf Prosthetics And Orthotics	6801 McPherson, # 222	722-6487
Progressive Orthotics And Prosthetics	7913 McPherson, # 110	361-9727

## NEFROLOGIA/NEPHROLOGY (KIDNEYS)



Dr. Adolfo G. Garcia	1700 E. Saunders	724-3108
Dr. Tomas A. Neumann	1700 E. Saunders	724-3108
Dr. Carlos Espinoza	201 W. Del Mar	717-0113

## ASOCIACIONES/ORGANIZACIONES ASSOCIATIONS/ORGANIZATIONS



American Diabetes Association		1-800-342-2383
AARP	1120 San Bernardo	712-9944
Texas Commission For The Blind	312 W. Village Blvd., #112	723-2954
Housing Authority of Laredo	2000 San Francisco	722-4521
Texas Migrant Council	5215 McPherson	722-5174
Department of Health and Human Services		1-800-222-2225
Centro Aztlán	406 Scott	724-6244
Laredo Migrant Council	2000 San Ignacio	723-2930
Health and Human Services	1902 Pappas	725-2596
Texas Department of Aged and Disabled	1500 Arkansas	725-5195
Home Health Services (PALOMITAS)		764-6232
Social Security Administration	2349 E. Saunders	723-2982
Proyecto Ayuda	1311 Garfield, #5	727-8035
South Texas Alzheimer's Organization	1720 Bustamante	727-2750
Telephone Assistance For The Elderly		1-800-343-8353
Texas Organ Sharing Alliance		1-800-275-1744
Bethany House	819 Hidalgo	722-4152
Knights Templar Eye Foundation		725-4262

## PROGRAMAS DE EJERCICIO EXERCISE PROGRAMS



Parks and Recreation Dept.	2201 Piedra China	795-2350
Cigarroa Center	2201 Zacatecas	795-3050
Farias Center	1601 Farias	795-3040
K. Tarver Center	2902 Tilden	795-3055
D.D. Hachar Center	1102 Smith	795-2359
Hillside Center	320 Wyoming	795-3045
American Red Cross (WATER AEROBICS)	1718 E. Calton Rd.	795-4948
La Buena Vida (AEROBICS)	2600 Cedar	795-4900

## PROGRAMAS DE ALIMENTACION FOOD PROGRAM



Border Area Nutrition Council	1718 E. Calton Rd.	722-5000
WIC Program	2600 Cedar	795-4943
Meals On Wheels	500 E. Mann Rd.	722-4664

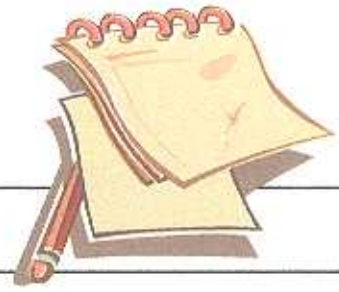
## SERVICIOS DE SALUD HEALTH SERVICES



Gateway Community Health Center, Inc.	2309 E. Saunders	795-8100
Gateway Community Health Center, Inc. (SOUTH CLINIC)	2007 S. Zapata Hwy.	795-8101
City of Laredo Health Department	2600 Cedar	795-4900
Laredo Family Planning	2000 San Jorge	723-5510
Laredo Kidney Center	1020 E. Calton Rd.	724-8276
Ruthe B. Cowl Rehabilitation Center	1220 Malinche	722-2431
Veterans Center	6020 McPherson	723-4680
Veterans Center Outpatient Center	2359 E. Saunders	523-7850
Border Region - MHMR	1500 Pappas	794-3000

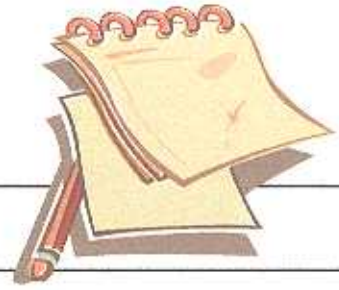


# MY NOTES/MIS NOTAS:



A series of horizontal lines for writing notes, starting from the top of the page and extending to the bottom.

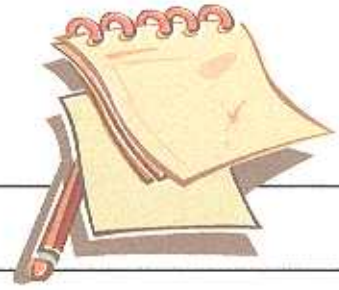
# MY NOTES/MIS NOTAS:



A large rectangular area with horizontal lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



# MY NOTES/MIS NOTAS:



A large rectangular area containing 20 horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width.