

## Complications

The cost of high blood sugars


## Complicaciones

El costo de azucar alta

## Kidneys

## Riñones


- Kidney Failure
- End Stage Renal Disease
- Insuficiencia renal
- Última etapa de la enfermedad renal



## Heart and Blood vessel problems

## Problemas del corazón y los vasos sanguíneos

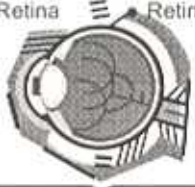
- High blood pressure
- Heart attack
- Stroke
- Blood vessel problems
- Presión arterial alta
- Infarto al miocardio
- Ataque cardíaco
- Problemas en los vasos sanguíneos



## Problems of the eye

## Problemas de la vista


- Glaucoma
- Cataracts
- Retinopathy
- Detached Retina
- Glaucoma
- Cataratas
- Retinopatía
- Retina aislada



## Mouth teeth and gum problems

## Problemas en la boca, dientes y encías

- Plaque
- Gingivitis
- Periodontitis
- Dry mouth
- Placa
- Gingivitis
- Periodontitis
- Boca seca



## Nerve Damage

## Daños en los nervios

- Pain, burning, tingling and loss of feeling in feet
- Problems swallowing
- Impotence
- Constipation or diarrhea
- Dolor, ardor, hormigueo y pérdida de sensibilidad en su pies
- Problemas al tragar
- Impotencia
- Estreñimiento y diarrea

## Infections Infecciones

- High blood sugar makes infections hard to treat
- Infections and ulcers of the feet
- Yeast infections
- Amputation
- Boils
- El azúcar alto en la sangre dificulta la sanación de las infecciones
- Infecciones y úlceras del pie
- Candidiasis
- Furúnculos
- Ampollas



## Complications of Diabetes

### Hyperglycemia Can Cause Serious Long-Term Problems



## Complicaciones de la diabetes

Las complicaciones del diabetes se le dan cuando el azúcar en su sangre permanece alto durante un período de tiempo largo.



## To decrease complications

- Control blood sugars
- Control blood pressure
- Lose weight if overweight
- Quit smoking
- Exercise
- Brush and floss teeth
- See your provider regularly
- Controlar el azúcar en la sangre
- Controlar la presión arterial alta
- Perder peso, si tiene exceso
- Dejar de fumar
- Hacer ejercicio
- Cepillar los dientes
- Consulte a su proveedor de servicios para la salud regularmente

## Diabetes Education Educación de la Diabetes

**Take Action**  
A Diabetes Self-management Program  
**Tome Acción**  
Una Programa para el Auto-control de la Diabetes

## Why Diabetes Education? ¿Porqué Educación de Diabetes?

- Diabetes is a self-managed disease. Every day the person with diabetes makes decisions as to how to take care of their diabetes
- Diabetes es una enfermedad auto-controlable. Cada día la persona con diabetes hace decisiones de como cuidar de su diabetes.
- You need information to make good decisions.
- Usted necesita información para poder hacer buenas decisiones.

## What will You learn?

- What diabetes is
- About high and low blood sugar
- Why you should check your blood sugar
- About complications and what you can do to decrease your risk
- What to do when you are sick
- How to handle anger, denial and depression
- How to cope with stress
- About medication
- Exercise
- Nutrition
  - Meal planning
  - Exchange lists
  - Portion size
  - Label reading

## Que aprenderá?

- Lo que es la diabetes
- Acerca de el azúcar alto y bajo
- Porqué debe de examinarse el azúcar en su sangre
- Acerca de complicaciones y que hacer para disminuir riesgos
- Que hacer cuando esta enfermo
- Como manejar el coraje, el negamiento y depresión
- Como acoplarse al estrés
- Acerca de la medicina
- Ejercicio
- Nutrición
  - Planeamiento de sus comidas
  - Intercambio de listas
  - Tamaño no por porción
  - Leer etiquetas

## What Happens when you eat? ¿Que pasa cuando come?



You eat food with carbohydrates  
Usted come con carbohidratos



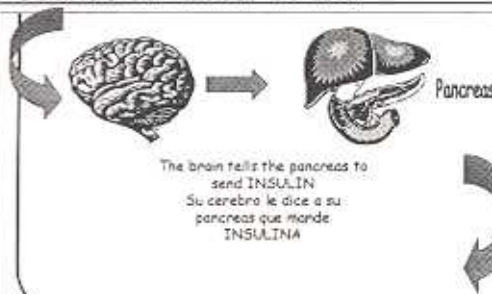
The food with carbohydrates become sugar or glucose  
Las comidas con carbohidratos se convierten en azúcar o glucosa



Your blood sugar goes up  
El azúcar en sangre sube



## When your blood sugar is high Cuando su azúcar es alta



### Problems that cause high blood sugar

Problemas que causan que el azúcar en su sangre sea alta

#1. The leaky liver sends out too much sugar

1. Un hígado que gotea manda mucha azúcar



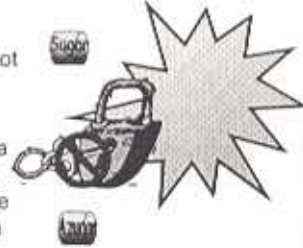
#2 The pancreas cannot make enough insulin

#2 El pancreas no puede producir suficiente insulina



#3 The lock on the cell is broken & the insulin can not get the sugar in the cell

#3 El candado en la célula se quiebra y la insulina no puede llevar el azúcar a la célula



# Nutrition

# Nutrición

## Labels

1 serving listed on the label may not be 1 serving on the dinner meal plate

### Nutrition Facts

Serving size 1 cup  
Serving per container 9

### Amount per serving

Calories 100    Calories from fat  
Total Fat 1.5 g  
Saturated Fat 0 g  
Cholesterol 0 g  
Sodium 240 mg  
Total Carbohydrates 19 g  
Dietary Fiber 2 g

3 grams of fat is 1 serving

You should have 2400 mg or less of sodium a day. If you have high blood pressure, less than 1000 mg a day.

## Etiqueta

Aquí indica que la porción es una taza

### Nutrition Facts

Serving size 1 cup  
Serving per container 9

### Amount per serving

Calories 100    Calories from fat  
Total Fat 1.5 g  
Saturated Fat 0 g  
Cholesterol 0 g  
Sodium 240 mg  
Total Carbohydrates 19 g  
Dietary Fiber 2 g

Debe haber al menos 1000 mg de sodio al día o menos, su proveedor puede indicarle que ingiera 500 mg o 1000 mg al día, si tiene la presión arterial alta

En el caso de alimentos una porción de grasa es de cinco gramos de grasa total

## Visualize your portion size

## Visualice el tamaño de su porción

- Three ounces of meat is the size of a deck of cards
- One cup of pasta is the size of a tennis ball
- One ounce of cheese is the size of four dice
- Tres onzas de carne es del tamaño de un mazo de cartas
- Una taza de pasta es del tamaño de una pelota de tenis
- Una onza de queso es del tamaño de cuatro dados

## Carbohidratos

### Panes y almidón

- Cereal
- Arroz
- Pasta
- Tortilla
- Galletas de sal
- Pan
- Frijoles



### Vegetales con almidón

- Patatas blancas
- Batatas
- Guisantes
- Maíz
- Habas



### Frutas

- Manzana pequeña
- Melón
- Pera
- 1/2 banana
- 15 uvas pequeñas
- Naranja pequeña



### Leche

- 8 onzas de leche
- 8 onzas de yogur sin grasa



## Carbohydrates

### Starchy Vegetables

- Sweet potatoes
- White potatoes
- Peas
- Corn
- Lima beans



### Fruits

- Small apple
- Cantaloupe
- Pear
- 1/2 banana
- 15 small grapes



### Breads and starch

- Cereal
- Rice
- Pasta
- Tortilla
- Crackers



### Milk

- 8 ounce milk
- 8 ounce lite yogurt



## Meat Carne

- You should have two 3 ounce servings a day plus one ounce for breakfast
- Protein that is equal to one ounce of meat
  - 2 Tbsp peanut butter
  - 1 egg
  - 1 ounce cheese
  - 1/4 cup cottage cheese
  - 1 hot dog
- Debe consumir dos porciones de tres onzas de proteína al día más una onza para el desayuno
- Proteínas que son iguales a una onza de carne
  - 2 cucharadas de mantequilla de maní
  - 1 huevo
  - 1 onza de queso
  - 1/4 taza queso cottage
  - 1 perro caliente

## Fat Grasa

- A serving of fat is 5 grams
- Sample serving size
  - 1/8 avocado
  - 1 teaspoon margarine
  - 5 large olives
  - 2 teaspoons of salad dressing
- Una porción es igual a cinco gramos de grasa
- Ejemplos de porciones
  - 1/8 de aguacate
  - 1 cucharadita de margarina
  - 5 aceitunas grandes
  - 2 cucharaditas de aderezo para ensalada

## 1800 Calories 1800 Calorias

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Breakfast                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carbohydrates 4</li> <li>• Meat 1 oz</li> <li>• Fat 2</li> </ul> </li> <li>• Lunch                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carbohydrates 4</li> <li>• Meat 3 ounces</li> <li>• Fat 1</li> <li>• Vegetables 1 or 2</li> </ul> </li> <li>• Dinner                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carbohydrates 4</li> <li>• Meat 3 ounces</li> <li>• Fat 2</li> <li>• Vegetables 1 or 2</li> </ul> </li> <li>• Snack                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carbohydrates 2</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desayuno                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carbohidratos 4</li> <li>• Carne 1 oz</li> <li>• Grasa 2</li> </ul> </li> <li>• Almuerzo                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carbohidratos 4</li> <li>• Carne 3 oz</li> <li>• Grasa 1</li> <li>• Vegetales 1 o 2</li> </ul> </li> <li>• Cena                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carbohidratos 4</li> <li>• Carne 3 oz</li> <li>• Grasa 2</li> <li>• Vegetales 1 o 2</li> </ul> </li> <li>• Bocado                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carbohidratos 2</li> </ul> </li> </ul> |
|---|---|

## Hidden Sugar

- Sugar free means food does not contain white refined sugar but is sweetened with other products that add carbohydrates.
- Brown sugar
- Corn syrup
- Molasses
- Glucose
- Lactose
- Malt syrup
- Sorbitol
- Raw sugar
- Honey
- Sugar alcohol
- Fructose
- Dextrose
- Dextrin
- Mannitol

## Azúcar Oculto

- Sin azúcar significa que los alimentos no contienen azúcar blanca y refinada pero se endulzan con otros productos que agregan carbohidratos.
- Azúcar morena
- Jarabe de maíz
- Melaza
- Glucosa
- Lactosa
- Jarabe de malta
- Sorbitol
- Azúcar sin refinar
- Miel
- Alcohol de azúcar
- Fructosa
- Dextrosa
- Dextrina
- Mannitol

Two regular cookies = three sugar-free cookies  
 Dos galletas regulares = tres galletas sin azúcar



Both servings contain 15 grams of carbohydrates

Ambas porciones contienen 15 gramos de carbohidratos

## Vegetables

- Vegetables are low carbohydrate foods.
- Serving size is 1 cup raw and ½ cup cooked

## Vegetales

- Los vegetales son alimentos con pocos carbohidratos
- Una taza de vegetales crudos o ½ taza de vegetales cocidos forman una porción

# Exercise

# Ejercicio

## Benefits of exercise

- ↓ Blood sugar goes down
- ↓ Blood pressure goes down
- ↓ Lowers cholesterol
- ↓ Helps with weight loss
- ↓ Decreases stress
- ↓ Decreases risk of heart attack and stroke
- ↑ Increases energy level

## Beneficios del ejercicio

- ↓ El ejercicio hace que disminuya el nivel de azúcar en su sangre
- ↓ Ayuda mantener baja su presión sanguínea
- ↓ Ayuda a disminuir su colesterol
- ↓ El ejercicio le ayuda a bajar de peso
- ↓ El ejercicio puede ayudar a disminuir el estrés
- ↓ Evita enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos
- ↑ Aumenta su nivel de energía

## Light exercise



Gardening  
Jardineria



Walking  
Caminar



Light  
housework  
Trabajo leve  
en el hogar

## Moderate exercise



Dancing  
Ballar



Bowling  
Boliche



Slow cycling  
Ciclismo  
lento

## Vigorous exercise



Jogging  
Trotar



Swimming  
Nadar



Aerobics  
Aerobicos



- All exercise is activity, **BUT**  
**Not all activity is Exercise**
- Todo el ejercicio es actividad,  
**PERO no toda la actividad es ejercicio**

### What you need to get started

- A Positive Attitude
- Shoes that fit well, tennis shoes or walking shoes
- Cotton socks that are not tight around the top
- Comfortable clothing
- Sunscreen and insect repellent
- Water
- Quick sugar
- Diabetes ID

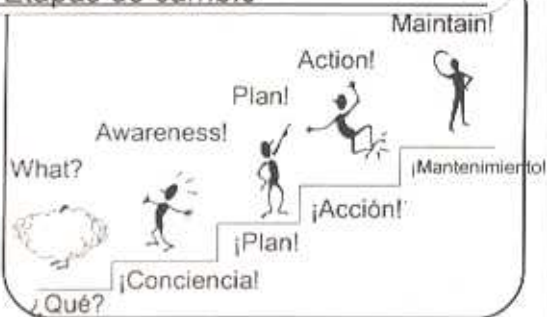
### Qué necesita para empezar:

- Una actitud Positiva
- Zapatos que ajusten bien, tenis o para caminar
- Calcetines de algodón no muy apretados en la parte superior
- Ropa cómoda
- Filtro solar y repelente para insectos si va a salir
- Agua
- Fuente rápida de azúcar
- Identificación

## Self-Management of Diabetes

De autocontrol de la diabetes

## Stages of change Etapas de cambio



## Self-Management Skills Habilidades sobre autocontrol

### 1. Skills you need to deal with the illness

- When you have diabetes there are many things you must do to manage and control your blood sugar
- 1. Habilidades que necesita para tratar la enfermedad
  - Cuando tiene diabetes, hay muchas tareas que debe hacer para manejar y controlar su azúcar en la sangre.

## Self-Management Skills Habilidades sobre autocontrol

### 2. Skills you need to continue a normal life

- You may need to learn new skills or make changes in your daily routine to continue to do the things you need and want to do.
- 2. Habilidades con las que tiene que continuar para vivir una vida normal
  - Es posible que tenga que aprender nuevas habilidades o hacer cambios en su rutina diaria para continuar haciendo las que necesita hacer y las cosas que disfruta hacer.

## Self-Management Skills Habilidades sobre autocontrol

### 3. Skills you need to deal with emotions

- With any chronic illness come many emotions – anger, denial, frustration and depression.
- 3. Habilidades que necesita para tratar las emociones
  - Con cualquier enfermedad crónica surgen varias emociones – ira, rechazo, frustración y depresión.

## Steps to an Action Plan

- Step 1
  - Decide what you will do
- Step 2
  - Write your steps as a behavior
- Step 3
  - How confident or sure am I that I can follow my plan

## Pasos para un Plan de Acción

- Paso 1
  - Decida qué hará
- Paso 2
  - Escriba sus pasos como conductas
- Paso 3
  - Pregúntese cuán seguro se siente para seguir su plan de acción

If your answer is 7 or above, Congratulations!  
Si su respuesta es siete o superior, ¡felicidades!

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totally unsure

Totally sure

Completamente inseguro    Completamente seguro

- |   |   |
|---|---|
| • Step 4  | • Paso 4  |
| • Who can help you with your plan?                  | • ¿Quién puede ayudarle con su plan?            |
| • Step 5  | • Paso 5  |
| • What barriers could keep you from doing your plan | • ¿Qué barreras le impedirían ponerse en acción |
| • Step 6  | • Paso 6  |
| • Monitor or chart your progress                    | • Supervise o grafique su progreso              |

### My Action Plan    Mi Plan de Acción

This week I will:

Esta semana haré:

\_\_\_\_\_ What

\_\_\_\_\_ Qué

\_\_\_\_\_ How

\_\_\_\_\_ Cuánto

much

\_\_\_\_\_ Cuando

\_\_\_\_\_ When

\_\_\_\_\_ Con qué

\_\_\_\_\_ How

frecuencia

often

## Coping with Diabetes

Cómo lidar con la diabetes

## Some symptoms of Stress

- High blood sugar
- High blood pressure
- Increased heart rate
- Depression
- Fatigue
- Insomnia
- Headaches
- Anxiety
- Upset stomach
- Constipation or diarrhea
- Weight gain or loss
- Back and neck pain

## Algunas señales de Estrés

- Presión sanguínea alta
- Azúcar alta en la sangre
- Depresión
- Fatiga
- Insomnio
- Dolores de cabeza
- Molestias estomacales
- Estreñimiento o diarrea
- Aumento o reducción de peso

## Healthy ways to cope with your stress

- Learn early signs of when you feel stressed
- If you can not avoid the things that cause stress then change how you react to them
- Avoid unhealthy coping habits
- Try positive coping habits

## Maneras saludables para lidar con el estrés

- Conozca las señales prematuras de cuando se siente estresado.
- Si no puede evitar las cosas que le ocasionan estrés entonces cambie cómo reacciona ante ellas.
- Evite los hábitos poco saludables para resolver las cosas
- Intente los hábitos positivas de lidar con las cosas

## Unhealthy coping habits

Los Hábitos poco saludables para resolver las cosas

- Caffeine
- Alcohol
- Nicotine
- Poor diet
- Cafeína
- Alcohol
- Nicotina
- Dieta inadecuada

## Ways to decrease stress Formas de disminuir el estrés

- Relaxation training
- Stretching
- Deep breathing
- Light candles
- Entrenamiento de relajación
- Estiramiento
- Respiración profunda
- Encienda velas

## Coping with diabetes Cómo lidiar con la diabetes

- Your emotions may be getting in the way of following your diabetes plan
- Three common culprits are denial, depression and anger
- Sus emociones pueden estar impidiendo que siga su plan de diabetes. ¿Qué debe hacer para volver a la normalidad? Aprenda a identificar estos sentimientos y qué hacer cuando le invadan.
- Los culpables son la negación, la depresión y la ira.