



Pathway to Diabetes Care

Eating seasonally

Spring means warmer weather and more sun. It also means that many vegetables grown during these months are at their best. As someone with diabetes, you know that choosing the right foods is important for your health. Fresh vegetables are an easy way to add healthy foods to your diet.

Vegetables such as asparagus, beets, celery, greens and lettuces, peas, peppers, spring onions and turnips are best in the spring. Try to eat more of these since they are at their peak. We found a diabetic recipe from dLife.com that uses many of the spring vegetables in a salad.



Vegetable salad

Ingredients:

- 1/4 cup balsamic vinegar
- 1 tbsp fresh thyme, chopped
- 1 tbsp extra virgin olive oil
- 1 tsp Dijon mustard
- 1/2 tsp salt
- 16 oz sugar snap peas, trimmed (2 cups)
- 1 cup baby carrots, halved
- 2 fresh tomatoes, seeded and chopped
- 1 medium celery stalk, chopped
- 1/2 cup fresh chopped red onion
- 6 oz reduced fat sharp cheddar cheese, cut into chunks
- 3 cups salad greens

Make dressing by combining vinegar, thyme, oil, mustard, and salt. Whisk well. Mix together peas, carrots, tomatoes, celery, onion and cheese. Toss with dressing. Serve over greens.

Source: diabetes.about.com/od/nutrition/qt/seasonaldiabetes.htm

Recipe: dlife.com/diabetes/diabetic-recipes/Crunchy-Sugar-Snap-Pea-Salad/r9490.html

Exercise and diabetes

Exercise is important for your health. People with diabetes should exercise regularly. How much, how long and how hard you exercise depends on your condition. Talk to your provider about what activities and levels are safe for you.

Regular exercise has many benefits. It can help energize you, reduce stress, maintain weight, improve circulation, decrease blood pressure, improve cholesterol levels and release endorphins that make you feel good.

You should talk to your provider first before you start exercising. You do not need a formal program. You may want to begin with something simple like walking every day. You could take a walk around the block. Then when you feel stronger you can walk longer. Take it easy at first and do more when you feel ready.

Some activities that you do every day can also be exercise. Doing the dishes, vacuuming and dusting all get you moving. Try to work up to 30 minutes of activity five days a week. If that seems like a lot, try to do 15 minutes of activity two times a day.

Be sure to wear the right clothing when you exercise. Find shoes that fit. They should have some support and not be too big or too small. As a diabetic, you should also check your feet before and after exercising. This can be done using a hand mirror. Look for blisters or sores that could lead to infections or other issues. Drink plenty of water before, during and after you exercise. Your provider may also talk to you about checking your blood sugar before and after. Keep a snack nearby in case your blood sugar drops.

Here are some easy ways to get moving.

- Park in a space farther from the door and walk the extra distance.
- Take the stairs instead of an elevator.
- Wear a pedometer. See how many steps you take each day. Increase those steps until you reach at least 10,000 every day.
- Garden, clean or do household chores.
- Take the dog for a walk.
- Play with your kids or grandkids.

Source: familydoctor.org



Disaster planning

Are you ready for an emergency? A disaster can happen anywhere and anytime. It does not matter where you live or what time of the year it is. You should have a plan and be ready. Many people think about having enough food and clothes. If you have a chronic illness, it also means being able to take care of your health.

As someone with diabetes, you need to make sure you have enough medicine and supplies. Putting together your own medical emergency kit is simple. Start by making sure you have at least three days or more of medication at all times. If there is an emergency, you may not be able to get them right away. Refill your prescriptions regularly to make sure you do not run out. You should also include medical supplies and a quick acting source of glucose.

Keep other items like extra batteries, medical information, food and water nearby. Put together a list of phone numbers for important places and people.

- Emergency contacts
- Hospital
- Provider office
- Child's school
- Relatives
- American Red Cross

Have all of these items somewhere you can get to easily to take with you. You might put some of these in a bag or box that can be grabbed quickly. These should also be near your medical emergency kit.

The state of New Jersey offers a good list of items to have ready for an emergency. This checklist can be found at: nj.gov/health/fhs/documents/diabetes_disaster_guidelines.pdf

Source: diabetes.org

The health information contained in this newsletter is general in nature and is not a substitute for professional health care. It is not meant to replace the advice of health care professionals. If you have specific health care needs, or for complete health information, please see or ask your health care provider.





Pathway to Diabetes Care

Alimentarse según la estación

La primavera nos trae un clima más cálido y más sol. Y también implica que muchos vegetales que se han cultivado en estos meses están en su mejor momento. Por ser una persona con diabetes, usted sabe que elegir los alimentos adecuados es importante para su salud. Una forma sencilla de agregar alimentos saludables a su dieta es optar por los vegetales frescos.

La primavera es la mejor época para vegetales como espárragos, betabeles, apios, vegetales de hoja verde y lechugas, chícharos, pimientos, cebolletas y nabos. Trate de comer más de estos vegetales ya que están en su punto justo. Encontramos una receta para diabéticos en dLife.com que combina muchos de los vegetales de primavera en una ensalada.



Ensalada de vegetales

Ingredientes:

- 1/4 taza de aceto balsámico
- 1 cucharada de tomillo fresco picado
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1/2 cucharadita de sal
- 16 onzas de chícharos dulces limpios, sin hilos (2 tazas)
- 1 taza de zanahorias baby partidas por la mitad
- 2 tomates frescos sin semillas y cortados en trozos pequeños
- 1 tallo de apio mediano picado
- 1/2 taza de cebolla roja fresca picada
- 6 onzas de queso cheddar fuerte reducido en grasas cortado en trozos
- 3 tazas de vegetales de hoja verde para ensalada

Haga un aderezo mezclando el aceto, el tomillo, el aceite, la mostaza y la sal. Bata bien.

Mezcle los chícharos, las zanahorias, los tomates, el apio, la cebolla y el queso.

Revuelva con el aderezo.

Sirva sobre los vegetales de hoja verde.

Fuente: diabetes.about.com/od/nutrition/qt/seasonaldiabetes.htm

Receta: dlife.com/diabetes/diabetic-recipes/Crunchy-Sugar-Snap-Pea-Salad/r9490.html



El ejercicio y la diabetes

Hacer ejercicio es importante para su salud. Las personas con diabetes deben hacer ejercicio con regularidad. La cantidad, duración e intensidad del ejercicio dependen de su condición. Hable con su proveedor acerca de qué tipos y niveles de actividad son seguros en su caso.

Hacer ejercicio con regularidad tiene muchos beneficios. Lo ayuda a revitalizarse, reducir el estrés, mantener el peso, mejorar la circulación, disminuir la presión sanguínea, mejorar los niveles de colesterol y liberar endorfinas, que lo hacen sentir bien.

Debe hablar con su proveedor antes de comenzar a hacer ejercicio. Pero sepa que no necesita un programa formal. Tal vez quiera empezar con algo simple, como una caminata diaria. Al principio, dé una vuelta a la manzana y luego, cuando se sienta más preparado, aumente la distancia. Tómelo con calma en el inicio y haga mayores esfuerzos cuando se sienta listo.

Algunas actividades diarias también se consideran ejercicio: lavar los platos, pasar la aspiradora y quitar el polvo lo hacen mover. Trate de ejercitarse durante 30 minutos cinco días a la semana. Pero si le parece demasiado, pruebe hacer 15 minutos de actividad dos veces al día.

Asegúrese de usar la vestimenta adecuada cuando haga ejercicio. Busque un calzado que le quede bien. Éste debe sostener bien los pies y no debe ser ni demasiado grande ni demasiado pequeño. Además, por ser una persona diabética, usted debe revisarse los pies antes y después del ejercicio. Por ejemplo, con un espejo de mano, busque ampollas o

llagas que puedan provocar infecciones u otros problemas. Beba mucha agua antes y después de ejercitarse, así como también mientras lo hace. Su proveedor también le puede pedir que controle su nivel de azúcar en sangre en el momento previo y posterior al ejercicio. Asimismo, tenga un refrigerio cerca por si le baja el nivel de azúcar en sangre.

Éstas son algunas formas sencillas de ponerse en movimiento:

- Estacione lejos de la puerta y camine una distancia adicional.
- Use las escaleras en lugar del ascensor.
- Utilice un podómetro y vea cuántos pasos da por día. Auméntelos hasta llegar a por lo menos 10,000 pasos por día.
- Trabaje en el jardín, limpie u ocúpese de las tareas del hogar.
- Saque a pasear al perro.
- Juegue con sus hijos o nietos.

Fuente: familydoctor.org

Planificación para desastres naturales

¿Está preparado para una emergencia? Los desastres naturales pueden ocurrir en cualquier momento y lugar. No importa dónde viva ni qué época del año sea. Usted debe estar preparado y tener un plan. Muchas personas piensan en tener alimentos y ropa suficiente. Pero si padece una enfermedad crónica, también debe poder cuidar de su salud.

Por ser una persona con diabetes, debe asegurarse de tener medicamentos y suministros suficientes. Es fácil armar su propio kit de emergencias médicas. Comience por asegurarse siempre de tener medicamentos para tres o más días por lo menos. Si se presenta una emergencia, es posible que no los consiga de inmediato. Por eso, reabastezca sus medicamentos con receta con regularidad, para asegurarse de no quedarse sin ellos. También debe incluir suministros médicos y una fuente de glucosa de rápida acción.

Además, tenga cerca otros elementos como pilas adicionales, información médica, alimentos y agua. Haga una lista con los números telefónicos de personas y lugares importantes. Por ejemplo:

- Contactos en caso de emergencia
- Hospital
- Consultorio del proveedor
- Escuela de los hijos
- Familiares
- Cruz Roja Americana

Conserve todos estos elementos en algo fácil de transportar. Puede colocar algunos de ellos en una bolsa o en una caja que pueda agarrarse rápido. Además, deben estar cerca de su kit de emergencias médicas.

El estado de Nueva Jersey brinda una lista completa de elementos que deben tenerse preparados para una emergencia. Visite el siguiente enlace para ver dicha lista de verificación (en inglés): nj.gov/health/fhs/documents/diabetes_disaster_guidelines.pdf

Fuente: diabetes.org

La información de salud incluida en este boletín informativo es de naturaleza general y no sustituye la atención médica profesional. No está destinada a reemplazar el consejo de los profesionales de atención de salud. Si tiene necesidades específicas de atención de salud, o si desea obtener información médica completa, por favor consulte o pregunte a un médico u otro proveedor de atención de salud.

