



Pathway to Diabetes Care

Staying healthy this winter

With the shorter days and colder weather comes the prime time of year for getting sick. Try to keep yourself healthy and avoid colds and flu.

- Get a flu shot.
- Watch your glucose.
- Wash your hands often. Carry hand sanitizer with you.
- Keep your hands away from your nose and mouth.
- Exercise and eat healthy to keep your immune system up.
- Stay away from people who are sick.
- Drink lots of water and fluids.
- Get at least eight hours of sleep a night.
- Avoid stress.

Sources:
forecast.diabetes.org
health.com



Tips for holiday eating

There are many celebrations this time of year. We usually have more parties and events to attend. With these social activities, we are faced with more tempting foods than normal. As someone with diabetes, it is important for you to continue to eat right.

Follow the food pyramid. Eat whole grains, vegetables, fruits and lean protein like meat and beans. Also, try to include dairy and some oils. Skip foods that are prepared or processed.

Following these tips will help you eat right during this holiday season.

Don't

- Focus on the food. Try to focus on spending time with family and friends.
- Let yourself go hungry. You will be less tempted to eat unhealthy foods if you eat a snack before a big meal or a meal before a party.
- Sit at the table too long or stand by the food at a party. It is easier to get seconds when you are near food.

- Overload on sweets.
- Drink alcohol or sugary beverages. These drinks have a lot of empty calories.

Do

- Plan ahead. If it's a meal, make sure there is at least one diabetes-friendly dish. If it's a party, eat something before you go.
- Monitor your glucose.
- Have just one serving. Watch what you put on your plate and monitor your portions.
- Eat fresh foods like vegetables and fruit.
- Eat slowly to appreciate the food. Take a break so you can feel when you are full.
- Put sauces and dressings on the side.
- Let yourself have one small treat and enjoy it.
- Try a recipe from *Diabetes Forecast* magazine like Holiday Gingerbread.

(continued on next page)

Holiday gingerbread

Ingredients

¼ cup light olive oil

1 large egg

1 cup low-fat buttermilk

¼ cup molasses

1 medium carrot, peeled and shredded (about ½ cup)

1½ cups cake flour

½ cup Splenda

1 tsp. baking powder

1 tsp. baking soda

¼ tsp. salt

2½ tsp. ground ginger

2 tsp. ground cinnamon

Preparation

Makes 16 servings

Serving size: 1 (3x2-inch) piece

Preparation time: 13 minutes

Cooking time: 25 minutes

Preheat the oven to 350F. Coat a 9x13-inch pan with cooking spray. In a medium bowl, combine the oil, egg, buttermilk, molasses and shredded carrot. Mix well.

In a large bowl, combine the remaining ingredients. Add the olive oil-molasses mixture to the dry ingredients. Mix gently. Do not overbeat.

Pour the batter into the prepared pan and bake for 25 minutes. Cut into 16 squares and serve warm.

Sources: Iowa State University, mypyramid.gov/forecast.diabetes.org/

Disaster planning

As a person with diabetes, you have to plan your daily routine. An emergency can hurt your health. It may be hard to deal with a disaster when it happens. You and your family should plan ahead. The first 72 hours after a disaster are the most important. This is the time when you are most likely to be alone.

For this reason, it is important for you and your family to have a disaster plan and kit which should provide for all your family's basic needs during these first hours.

List of supplies

You should safely store the following medical supplies or have them ready:

- Copy of your emergency information and medical list
- Extra copies of prescriptions
- Insulin or pills (include all medications that you take daily, including over-the-counter medications)
- Syringes
- Alcohol swabs
- Cotton balls and tissues
- A meter to measure blood sugar
- Blood sugar diary
- Insulin pump supplies (if needed)
- Strips for your meter
- Urine ketone testing strips
- Lancing device and lancets
- Quick-acting carbohydrate (for example, glucose tablets, orange juice, etc.)
- Longer lasting carbohydrate sources (for example, cheese and crackers)
- Glucagon emergency kit (if on insulin)
- Empty hard plastic detergent bottle with cap to dispose used lancets and syringes

You will also want other items like extra batteries and food and water nearby. Create a list of phone numbers for important places and people.

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

Put all of these 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.

Go over this list of ideas with your primary care provider (PCP).

Source: diabetesmonitor.com/disaster.htm

Flu season is here

If you haven't already, now is the time to schedule your flu shot appointment. Flu season has started and usually lasts through March. Because of your health condition, you are given priority to book early. Make an appointment now to help you make sure you receive the shot. Call your PCP's office to schedule. This is a covered benefit of your health coverage and includes protection against the seasonal flu.

This is general health information and should not replace care you get from your provider. This information is not meant to replace advice you get from your provider. The plan does not provide health care services; you must receive health care services from your provider. Always ask your provider for information about your own health care needs.





Pathway to Diabetes Care

Manténgase saludable este invierno

Con los días más cortos y el clima más frío, llega el momento del año en que más nos enfermamos. Trate de mantenerse sano y evite el resfrío y la gripe:

- Vacúnese contra la gripe.
- Contrólese la glucosa.
- Lávese las manos con frecuencia. Lleve siempre desinfectante para manos.
- Mantenga las manos alejadas de la nariz y de la boca.
- Haga ejercicio y coma de manera saludable para fortalecer el sistema inmunológico.
- No esté con personas enfermas.
- Beba mucha agua y otros líquidos.
- Duerma, por lo menos, ocho horas todas las noches.
- Evite el estrés.

Fuentes:
forecast.diabetes.org
health.com



Consejos alimenticios para las fiestas

En este momento del año hay muchas celebraciones. En general tenemos que ir a más fiestas y eventos. Durante estas actividades sociales, habrá más alimentos tentadores. Si usted sufre diabetes, es importante que siga alimentándose de manera adecuada.

Siga la pirámide nutricional. Coma granos integrales, vegetales, frutas, alimentos con proteína magra, como la carne, y legumbres. También, lácteos y algunos aceites. Evite los alimentos que se venden preparados o procesados.

Si sigue estos consejos, comerá de manera saludable durante la temporada de las fiestas.

Qué no hacer

- No piense demasiado en la comida. Trate de concentrarse en pasar tiempo con su familia y amigos.
- No se permita tener hambre. Si come un refrigerio antes de una gran comida o si cena o almuerza antes de ir a una fiesta, se verá menos tentado de comer alimentos poco saludables.

- No se siente demasiado tiempo a la mesa ni se pare cerca de la comida durante una fiesta. Si lo hace, le será más fácil servirse una segunda vez.
- No coma demasiados dulces.
- No beba alcohol ni bebidas con azúcar. Tienen muchas calorías vacías.

Qué hacer

- Planifique con anticipación. Si tiene una cena o un almuerzo, asegúrese de que por lo menos uno de los platos sea adecuado para diabéticos. Si tiene una fiesta, coma algo antes de ir.
- Contrólese la glucosa.
- Coma una sola porción. Controle lo que pone en el plato y el tamaño de las porciones.
- Consuma alimentos frescos, como vegetales y frutas.
- Coma lentamente para degustar la comida. Descanse para poder sentir si está lleno.

(vea la siguiente página)

- Aparte las salsas y los aderezos.
- Dése un gusto y disfrútelo.
- Pruebe una receta de la revista Diabetes Forecast magazine, como el pan de jengibre festivo.

Pan de jengibre festivo

Ingredientes

- ¼ taza de aceite de oliva suave
- 1 huevo grande
- 1 taza de suero de mantequilla bajo en grasa
- ¼ taza de melaza
- 1 zanahoria mediana, pelada y rallada (½ taza aprox.)
- 1½ tazas de harina común
- ½ taza de Splenda
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita de sal
- 2½ cucharaditas de jengibre molido
- 2 cucharaditas de canela molida

Preparación

Porciones: 16

Tamaño de la porción: 3 x 2 pulgadas

Tiempo de preparación: 13 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Precaliente el horno a 350 °F. Cubra un molde de 9 x 13 pulgadas con aceite vegetal en aerosol. En un bol mediano, mezcle bien el aceite, el huevo, la melaza y la zanahoria rallada.

En un bol grande, mezcle los demás ingredientes. Agregue la mezcla de aceite de oliva y melaza a los ingredientes secos. Mezcle con suavidad. No bata demasiado.

Vierta la preparación en el molde ya preparado y hornee durante 25 minutos. Corte en 16 cuadrados y sívalos tibios.

Fuentes: Iowa State University, mypyramid.gov/forecast.diabetes.org/

Planificación para desastres naturales

Como diabético, tiene que planear su rutina diaria. Una emergencia puede ser perjudicial para su salud. Puede ser difícil enfrentarse a un desastre en el momento en que ocurre. Usted y su familia deben planificar con anticipación. Las primeras 72 horas posteriores al desastre son las más importantes. Durante estas horas, lo más probable es que esté solo. Por eso, usted y su familia deben tener un plan en caso de desastres naturales y un kit con lo básico que su familia necesite durante estas primeras horas.

Lista de preparación

Debe guardar en un lugar seguro o tener listos los siguientes suministros médicos:

- una copia de su información de emergencia y lista médica
- copias extra de recetas
- insulina o píldoras (incluye todos los medicamentos que toma a diario, como medicamentos de venta libre)
- jeringas
- hisopos con alcohol
- bolas de algodón y pañuelos
- un dispositivo para medir el nivel de azúcar en sangre
- el cuaderno donde registra sus niveles de azúcar en sangre
- suministros para la bomba de insulina (si la usa)
- tiras reactivas
- tiras reactivas para medir cetonas en la orina
- lancetas y el dispositivo para usarlas
- carbohidratos de acción rápida (por ejemplo, tabletas de glucosa, jugo de naranja, etc.)
- fuentes de carbohidratos más duraderas (por ejemplo, queso y galletas)
- kit de glucagón de emergencia (si usa insulina)
- una botella plástica de detergente vacía para desechar las lancetas y jeringas usadas

También es recomendable almacenar otros elementos, como baterías, comida 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.

Repase esta lista de ideas con su médico de cuidado primario.

Fuente: diabetesmonitor.com/disaster.htm

Llegó la época de la gripe

Si todavía no lo hizo, es momento de programar una cita para vacunarse contra la gripe. La época de la gripe ya empezó y, en general, se extiende hasta marzo. Debido a su condición médica, usted tiene prioridad para reservar un turno. Pida una cita ahora; así se asegurará de recibir la vacuna. Llame al consultorio de su PCP para programar la cita. Este es un beneficio incluido en su cobertura de salud y abarca protección contra la gripe estacional.

Esta es información general de salud y no debe reemplazar la atención que usted recibe de su proveedor. Esta información no está destinada a reemplazar el consejo que usted obtiene de su proveedor. El plan no brinda servicios de atención de salud; su proveedor debe hacerlo. Siempre solicite a esta información sobre sus necesidades de atención médica.

