



Pathway to Diabetes Care

Tips to stay healthy during the flu season:

- Get an annual flu shot.
- Wash your hands – washing your hands frequently is the best way to prevent many common infections.
- Avoid crowds of people during the flu season. The flu spreads easily wherever there are a lot of people. By staying away from crowds of people during flu season, you lower your chances of getting sick.

Manage your diabetes

Many people avoid the long-term problems of diabetes by taking good care of themselves and knowing the ABCs of diabetes. Work with your primary care provider (PCP), friends and family to make healthy lifestyle choices and reach your ABC goals.

- Follow your diabetes food plan, if you do not have one, ask your PCP about it.
- Eat the right portions of healthy foods, such as fruits and vegetables (5 to 9 servings a day), fish, lean meats, dry beans, whole grains, and low-fat or skim milk and cheese.
- Eat foods that have less salt and fat.
- Get 30 to 60 minutes of activity on most days of the week.
- Stay at a healthy weight by being active and eating the right amounts of healthy foods.
- Stop smoking. Seek help to quit.
- Take medicines the way your PCP tells you. Ask if you need aspirin to prevent heart attack or stroke.
- Check your feet every day for cuts, blisters, red spots and swelling. Call your PCP right away about any sores that won't heal.
- Brush your teeth and floss every day to avoid problems with your mouth, teeth or gums.
- Check your blood glucose the way your PCP tells you to.

Work with your PCP to manage your diabetes and stay healthy.

Know the ABCs of diabetes

Manage your A1C (blood glucose or sugar), blood pressure and cholesterol. This will help lower your chances of having a heart attack, a stroke, or other diabetes problems. These are called the ABCs of diabetes.

A is for A1C test

- It shows how well your blood glucose has been controlled over the last three months. It should be checked at least twice a year. The goal for most people is a level less than 7.
- High blood glucose levels can harm your kidneys, feet and eyes.

B is for blood pressure

- The goal for most people is 130/80.
- High blood pressure makes your heart work too hard. It can cause heart attack, stroke and kidney disease.

C is for cholesterol

- The LDL goal for most people is less than 100.
- Bad cholesterol, LDL, can build up and clog your blood vessels. It can cause a heart attack or a stroke.

Ask your Primary Care Provider:

- What are my A1C (blood glucose), blood pressure and cholesterol numbers?
- What should my ABC numbers be?

Source

National Diabetes Education:
www.ndep.nih.gov/



Your diabetes medicines

What you eat and when you eat affects how your diabetes medicines work. Talk with your PCP about when to take your diabetes medicines. Keep track of the names of your diabetes medicines, when to take them and how much to take. It is important to take your medicines as your PCP tells you to.

Weight loss and physical activity plan

Losing weight and keeping it off is hard. That's why it's important to begin a weight loss program with the help of your PCP, including, if possible, a dietitian. He or she can help you

find ways to decrease calories but still eat the foods you like. And he or she can suggest ways to help you change old habits for new ones.

It's important to remember that losing even a little weight can make a real improvement in your health. It can also reduce your risk for problems associated with diabetes.

What you eat also depends on how much you exercise. Physical activity is an important part of staying healthy and controlling your blood glucose. Keep these points in mind:

- Talk with your PCP about what types of exercise are safe for you.
- Make sure your shoes fit well and your socks stay clean and dry. Check your feet for redness or sores after exercising. Call your PCP if you have sores that do not heal.

- Warm up and stretch 5 to 10 minutes before you exercise. Then "cool down" for several minutes after your exercise. For example, walk slowly at first, stretch and then walk faster. Finish by walking slowly again.
- Check your blood glucose before you exercise. Do not exercise if your fasting blood glucose level is above 250 and you have ketones in your urine. If your blood glucose is below 100, eat a small snack.
- Know the signs of low blood glucose. This is also called hypoglycemia.
- Always carry food or glucose tablets to treat low blood glucose.
- Always wear your medical identification or ID.
- Find an exercise buddy. Many people find they are more likely to do something active if a friend joins them.

Healthy and Easy Quesadillas

Ingredients:

- 4 7-inch flour tortillas
- ½ cup shredded light Mozzarella cheese
- ¼ cup shredded cheddar cheese
- 2 slices smoked chicken or turkey, silvered
- 2 green onions, thinly sliced
- ½ cup finely chopped fresh cilantro
- 1 tomato, finely chopped and drained
- 2 teaspoons finely chopped pickled jalapeno peppers

Place tortillas, one at a time, on a preheated nonstick skillet. Distribute evenly ½ cup of Mozzarella and cheddar cheeses, chicken, onions, cilantro, tomatoes and peppers over the top of the tortillas. Cook tortillas over medium heat until cheese melts (tortilla should not brown). Fold tortillas to make half moons; press them firmly in place. Transfer tortillas to a baking sheet or platter in warm oven. Repeat with remaining tortillas and remaining ingredients. Cut each into two or three wedges. Serve immediately. Yield: 4 servings.

Per serving: 153 calories, 6 g total fat, 3 g saturated fat, 19 mg cholesterol, 10 g protein, 15 g carbohydrate, 291 mg sodium, 171 mg potassium

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

Consejos para mantenerse saludable durante la época de gripe

- Reciba la vacuna anual contra la gripe.
- Lávese las manos; lavarse las manos con frecuencia es la mejor manera de prevenir muchas infecciones comunes.
- Evite las muchedumbres durante la época de gripe; la gripe se extiende fácilmente donde hay mucha gente. Si evita las muchedumbres cada vez que sea posible durante la época de gripe, reducirá las posibilidades de enfermarse.

Controle su diabetes

Muchas personas evitan los problemas a largo plazo de la diabetes cuidándose bien y conociendo el abecé de la diabetes. Colabore con su proveedor de cuidado primario (PCP), sus amigos y familiares para realizar elecciones de vida saludables y alcanzar sus objetivos del abecé.

- Siga su plan de alimentación para la diabetes; si no lo tiene, consulte a su PCP.
- Coma porciones adecuadas de alimentos saludables, como por ejemplo frutas y vegetales (5 a 9 porciones por día), pescado, carnes magras, frijoles secos, granos integrales, leche y queso de bajas calorías o descremados.
- Coma alimentos que tengan menos sales y grasas.
- Haga 30 a 60 minutos de actividad la mayor parte de los días de la semana.
- Conserve un peso saludable estando activo y comiendo las cantidades adecuadas de alimentos saludables.
- Deje de fumar. Busque ayuda para dejar el hábito.
- Tome los medicamentos del modo que lo indique su PCP. Pregúntele si necesita tomar aspirina para prevenir ataques cardíacos o cerebrales.
- Controle sus pies todos los días para detectar cortes, ampollas, manchas rojas e hinchazón. Llame de inmediato a su PCP si tiene llagas que no sanan.
- Cepíllese los dientes y use hilo dental todos los días para evitar problemas en la boca, los dientes o las encías.
- Controle su nivel de glucosa en sangre del modo que lo indique su PCP.

Colabore con su PCP para controlar su diabetes y permanecer saludable.

Conozca el abecé de su diabetes

Controle sus niveles de A1C (glucosa o azúcar en sangre), presión sanguínea y colesterol. Esto le ayudará a reducir las posibilidades de tener un ataque cardíaco, un ataque cerebral u otros problemas relacionados con la diabetes. Los siguientes controles se denominan el abecé de la diabetes.

Análisis de A1C

- Indica qué tan bien se controló su nivel de glucosa en sangre durante los últimos tres meses. Debería verificarse por lo menos dos veces por año. El objetivo para la mayoría de las personas es un nivel de menos de 7.
- Los niveles altos de glucosa en sangre pueden dañar sus riñones, pies y ojos.

Presión sanguínea

- El objetivo para la mayoría de las personas es 130/80.
- Una presión sanguínea alta hace que su corazón trabaje demasiado. Puede producir ataque cardíaco, ataque cerebral y enfermedad renal.

Colesterol

- El objetivo de colesterol malo (LDL) para la mayoría de las personas es de menos de 100.
- El colesterol malo, llamado LDL, puede acumularse y obstruir sus vasos sanguíneos. Puede producir un ataque cardíaco o un ataque cerebral.

Consulte a su Proveedor de Cuidado Primario:

- ¿Cuáles son mis valores de A1C (glucosa en sangre), presión sanguínea y colesterol?
- ¿Cuáles deberían ser los valores de mi abecé?

Fuente

Educación Nacional de la Diabetes (National Diabetes Education): www.ndep.nih.gov



Sus medicamentos para la diabetes

Lo que usted come y cuándo come afecta la acción de los medicamentos para la diabetes. Consulte a su PCP cuándo debe tomar sus medicamentos para la diabetes. Lleve un control de los nombres de los medicamentos para la diabetes, cuándo debe tomarlos y qué cantidad debe tomar. Es importante que tome sus medicamentos como se lo indique su PCP.

Plan de actividades físicas y para perder peso

Perder peso y mantenerlo es difícil. Por eso es importante comenzar un programa para perder peso con la ayuda de su PCP, e incluir, de ser posible, un dietista. Ellos pueden ayudarlo a encontrar un modo de reducir las calorías, y aun así seguir comiendo los

alimentos que le gustan. Además, pueden sugerirle maneras de ayudarlo a modificar viejos hábitos e incorporar otros nuevos. Es importante recordar que perder aunque sea un poco de peso puede ser una verdadera mejora en su salud. También puede reducir su riesgo de tener problemas relacionados con la diabetes.

Lo que usted come también depende de cuánto ejercicio haga. La actividad física es una parte importante de mantenerse saludable y de controlar su nivel de glucosa en sangre. Tenga en cuenta lo siguiente:

- Consulte con su PCP qué tipos de ejercicios son seguros para usted.
- Asegúrese de que los zapatos le queden bien y que sus medias estén limpias y secas. Controle sus pies para ver que no estén rojos o tengan llagas después de hacer ejercicio. Llame a su PCP si tiene llagas que no sanan.

- Entre en calor y haga estiramientos 5 a 10 minutos antes de hacer ejercicios. Luego “refrésquese” durante varios minutos después de hacer ejercicios. Por ejemplo, camine despacio al principio, estírese y luego camine más rápido. Termine caminando despacio otra vez.
- Controle su glucosa en sangre antes de hacer ejercicios. No haga ejercicios si su nivel de glucosa en sangre en ayunas es superior a 250 y tiene cetonas en la orina. Si su nivel de glucosa está por debajo de 100, coma un pequeño refrigerio.
- Conozca las señales del nivel de glucosa bajo en sangre. También se denomina hipoglucemia.
- Lleve siempre algún alimento o tabletas de glucosa para tratar la glucosa baja en sangre.
- Use siempre su identificación médica.
- Búsquese un compañero de ejercicios. Muchas personas descubren que es más probable que realicen actividades físicas si un amigo las acompaña.

Quesadillas fácil y sano

Ingredientes:

- 4 tortillas de harina de 7 pulgadas
- ½ taza de queso mozzarella de bajas calorías en tiras
- ¼ taza de queso cheddar en tiras
- 2 rebanadas de pollo o pavo ahumado, trozadas
- 2 cebolletas en rebanadas finas
- ½ taza de cilantro fresco picado fino
- 1 tomate, picado fino y escurrido
- 2 cucharaditas de pimientos jalapeños en vinagre picados finos

Coloque las tortillas, una por vez, sobre una sartén de teflón precalentada. Distribuya en forma pareja ½ taza de quesos mozzarella y cheddar, pollo, cebollas, cilantro, tomates y pimientos en la parte superior de las tortillas. Cocine las tortillas a fuego mediano hasta que el queso se derrita (la tortilla no debe dorarse). Doble las tortillas para formar medialunas; apriételas firmemente. Pase las tortillas a una hoja o fuente para hornear y colóquelas en horno tibio. Repita con las tortillas y los ingredientes restantes. Corte cada una en dos o tres pedazos. Sirva de inmediato. Rinde 4 porciones.

Cada porción contiene: 153 calorías, 6 g grasa total, 3 g grasa saturada, 19 mg colesterol, 10 g proteína, 15 g carbohidrato, 291 mg sodio, 171 mg potasio

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.

