

Claro y fácil

#13



Molina Healthcare
24 Hour Nurse Advice Line
(888) 275-8750
TTY: (866) 735-2929

Molina Healthcare
Línea de Consejos de
Enfermeras disponible
las 24 Horas
(866) 648-3537
TTY: (866) 833-4703

Títulos de Claro y fácil

Libro 1 – Embarazo

Libro 2 – Diabetes

Libro 3 – Estrés y depresión

Libro 4 – Insuficiencia renal en etapa terminal (IRET)

Libro 5 – Asma

Libro 6 – Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Libro 7 – Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)

Libro 8 – Hipertensión

Libro 9 – Enfermedad cardíaca coronaria (ECC)

Libro 10 – Cómo cuidar a su familia cuando están enfermos

Libro 11 – Ayuda para dejar de fumar

Libro 12 – Los niños y el asma

Libro 13 – Los niños y la diabetes

Libro 14 – Cómo mantener a su familia saludable

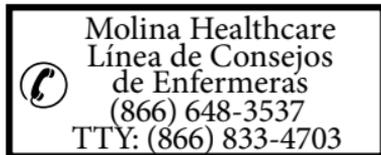
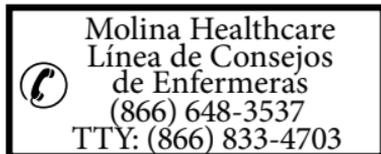
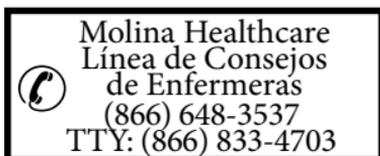
Libro 15 – El asma y la EPOC

Libro 16 – La hipertensión y la enfermedad cardíaca coronaria

Libro 17 – Posparto: su cuidado propio y el de su bebé

¿Tiene preguntas sobre su salud? Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina Healthcare. Estos son algunos lugares donde puede poner nuestro número:

- En todos sus teléfonos de casa.
- Su teléfono celular. Agréguenos a su lista de contactos.
- Su cartera o billetera.
- La puerta del refrigerador.
- En la mesita de la recámara.
- En el botiquín.
- Otros lugares fáciles de alcanzar.



Miembros de NM:

Los servicios de Molina Healthcare están financiados en parte bajo un contrato con el estado de Nuevo México.

Claro y fácil

Libro 13 – Los niños y la diabetes

Números de teléfonos importantes

Proveedor: _____

Proveedor: _____

Familiar: _____

Vecino: _____

Molina Healthcare ofrece programas para ayudarles a los miembros a mantenerse saludables. Estos programas de salud y bienestar se ofrecen sin ningún costo para usted. Forman parte de sus beneficios. Los programas incluyen:

- Asma
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Diabetes
- Salud del corazón
- Apoyo para el embarazo
- Para dejar de fumar

Molina Healthcare tiene diferentes maneras de identificar a los miembros para estos programas. Estas maneras incluyen datos de facturación, farmacia y otros programas de salud. Usted es elegible para uno o más de estos programas. La decisión es suya.

Nuestros proveedores, enfermeras y otro personal están aquí para ayudarle a que usted aprenda acerca de su salud. Puede hablar con ellos para que le contesten sus preguntas. También, puede obtener más información en boletines informativos o libros. Nuestro personal le puede ayudar a estar en contacto con su proveedor de servicios médicos. Ellos le pueden ayudar a entender mejor su tratamiento. También le pueden ayudar si tiene problemas.

Eres parte de uno de estos programas. Llámanos si quisieras más servicios. Tu proveedor de salud puede llamarnos también. El número al que pueden llamar es **(866) 891-2320**. Puedes decidir no participar en el programa en cualquier momento. Esperamos poder ayudarte a mantener un buen estado de salud.

Si necesitas este libro en otro idioma, en letra grande, en sistema Braille, en audio u otro formato, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros, el número se encuentra al reverso de tu tarjeta de identificación.

Índice

Claro y fácil

Libro 13 – Los niños y la diabetes

Introducción.....	6
¿Qué es la diabetes?.....	8
Mis metas.....	11
La vida diaria.....	15
Cómo leer las etiquetas de nutrición....	19
Cosas importantes para registrar.....	23
Apoyo.....	26
Recursos.....	29
Registro de la glucosa en la sangre.....	31

Introducción

Todos necesitamos ayuda para mantenernos sanos. El estar sanos, algunas veces puede requerir un poco de esfuerzo. Cuando estamos saludables podemos hacer actividades divertidas con nuestros familiares y amigos. Generalmente el mantenerse saludable implica ir a consultar al proveedor de salud para tus chequeos médicos, comer bien y hacer ejercicio. Los niños con diabetes necesitan ponerle atención a sus cuerpos para mantenerse saludables. Es importante hablar con tu proveedor de salud acerca de los pasos que tienes que tomar para mantenerte sano.

Si tienes preguntas acerca de tu salud, asegúrate de visitar a tu proveedor de salud para recibir tratamiento. Si tu escuela tiene enfermera, puedes visitarla también. Si no te sientes bien, ellos pueden ayudarte a decidir qué hacer.



Puede que uno de tus papás u otro adulto te ayuden con el cuidado de tu salud. Es bueno hablar con ellos acerca de las preguntas que puedas tener acerca de la diabetes. Ellos también les pueden preguntar a tus proveedores de atención médica acerca de cómo ayudarte para que te mantengas sano.

¿Qué es la diabetes?

Si padeces de diabetes, significa que tu cuerpo no convierte los alimentos en energía de la misma manera que otras personas.

La mayoría de la gente cuando come alimentos, el cuerpo los convierte en “glucosa.” La glucosa es usada por el cuerpo para darle energía. A la glucosa también se le llama azúcar en la sangre. El cuerpo puede usar la glucosa de inmediato o guardarla en las células para después. Los niños con diabetes algunas veces tienen dificultad para almacenar la glucosa para usar más tarde y acumulan mucha “azúcar” en la sangre o en la orina, en lugar de en las células.

El páncreas es un órgano en el cuerpo que produce insulina. La insulina ayuda a las células en tu cuerpo usar la glucosa y convertirla en energía. Los niños con diabetes a veces no producen suficiente insulina o sus cuerpos no saben cómo utilizar la insulina que producen. Algunos niños necesitan

inyecciones de insulina para ayudarle a sus cuerpos usar la glucosa para energía. Existen dos tipos de diabetes, tipo 1 y tipo 2.

- Tipo 1 – El cuerpo no está creando insulina.
- Tipo 2 – El cuerpo está creando insulina, pero no la suficiente. El cuerpo tal vez no utiliza la insulina aunque produce suficiente.

Si tu cuerpo no está produciendo suficiente insulina, probablemente necesitarás inyecciones de insulina o tomar píldoras para ayudarte. Tu proveedor de atención médica para la salud te enseñará cómo revisarte tus niveles de azúcar en la sangre y cómo suministrarte tú mismo los medicamentos. Una vez que te hayas acostumbrado a tomarte los niveles de insulina, no será difícil aplicarte mismo las inyecciones.

Muchos niños padecen de diabetes y viven sus vidas normalmente. Para hacer esto, necesitas:

- saber qué tipo de diabetes tienes.
- tomar decisiones saludables sobre los alimentos.
- hacer ejercicio casi todos los días.
- cuidar el peso.
- tomar los medicamentos que tu proveedor médico te receta.

Puede ser difícil tener diabetes. Es importante que tengas un amigo o un adulto de confianza con quien puedas hablar acerca de tu diabetes. Esta persona puede ser tu mamá o papá, algún miembro de la familia, tu proveedor, enfermera, o consejero escolar. Si te sientes decaído o triste acerca de la diabetes, esta persona puede ayudarte a sentirte mejor.

Tal vez tengas preguntas acerca de la diabetes.

Llaman al consultorio de tu proveedor médico. Ellos pueden contestar tus preguntas. Si no te sientes bien, también te pueden dar sugerencias para ayudarte a sentirte mejor. También te harán preguntas para asegurarse que todo está bien.

Mis metas

Tendrás que revisar la azúcar en la sangre para asegurarte que está lo más normal posible. Tu proveedor médico te enseñará tus valores saludables.

Cuando te revises los niveles de azúcar encontrarás que los números suben y bajan. Esto dependerá de la hora del día, los alimentos que comiste, la cantidad de ejercicio que haces y si estás enfermo en ese momento.

Si te revisas los niveles y no están normales, díselo a un adulto o a tu proveedor de cuidados de la salud o llama a nuestra línea de consejos de enfermeras. Tú y tu proveedor médico deben trabajar juntos para establecer tus metas para los niveles de azúcar en la sangre. Cuidarte a ti mismo y a la diabetes puede ayudarte a que te sientas mejor.

¿Qué hago si mi azúcar en la sangre está alta?

Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar:

- sed extrema.
- tener que orinar cada rato.

- mareos.
- sentirte enfermo.

Si te revisaste el azúcar en la sangre y está muy alta, comunícaselo inmediatamente a un adulto. Tal vez necesites tomar medicamento.

¿Qué pasa si mi nivel de azúcar está demasiado bajo?

Los niveles bajos de azúcar en la sangre pueden causar:

- cansancio o debilidad.
- desmayos.
- dolor de cabeza.
- hambre.
- mareos.

Si te revisaste el azúcar en la sangre y está muy baja comunícaselo inmediatamente a un adulto. Necesitas tomar un poco de jugo y comer algún bocadillo, como galletas o frutas.

¿Qué pasa si no puedo controlar mi azúcar en la sangre?

Demasiada azúcar en la sangre por un largo tiempo puede causar problemas en tu cuerpo. Niveles de azúcar fuera de control pueden causar:

- cansancio.
- una baja de tu sistema inmunológico y puedes enfermarte más seguido.
- problemas con tus órganos como el corazón.
- problemas con los ojos.
- problemas con los nervios que pueden afectar tus manos y pies.
- problemas con las encías y los dientes.

Si no controlas el azúcar en la sangre, cuando seas mayor puedes tener problemas más serios con los riñones, corazón y los pies. Por eso es importante empezar a estar saludable desde que eres un niño. Puedes evitar estos problemas tremendos cuidando tu salud y visitando al médico con frecuencia.

La vida diaria

Cuando la diabetes está bajo control, te sentirás mejor y tendrás más energía. Hablen con tu proveedor de atención médica sobre un plan para mantenerte tan saludable como sea posible.

- Aprende acerca de un plan de comidas. Tu equipo médico está aquí para ayudarte. Ellos pueden ayudarte a saber qué comer y cómo leer las etiquetas de alimentos. Es

muy importante hablar con tu familia sobre cómo pueden ayudarte a hacer buenas elecciones de alimentos. Los adultos en tu vida pueden ayudarte a mantenerte sano preparando comidas nutritivas.

Hábitos saludables

- **Come en horarios regulares todos los días.** Esto te ayudará a mantener el azúcar en la sangre a un buen nivel. No comas demasiado en una sola comida.
- **Elige alimentos saludables** como lo son las frutas y los vegetales, el pescado, las carnes sin grasa, frijoles, granos integrales, leche y quesos descremados o bajos en grasas.
- **Come pescado, carne sin grasa, pollo o pavo.** Una porción es aproximadamente 3 onzas o el tamaño de una baraja de cartas.

- **Come alimentos que tengan menos grasas y sal.**
- **Come alimentos con más fibra** como los cereales, panes, galletas saladas, arroz o pastas integrales.
- **Haz de 30 a 60 minutos de ejercicio o actividad** casi todos los días. Caminar es un gran comienzo. Hazlo divertido. Otras ideas buenas son jugar a 'tú la traes', natación, ciclismo, lanzar canastas y jugar fútbol. Toma las escaleras en lugar del elevador.
- **Conserva un peso saludable** controlando lo que comes y haciendo más ejercicio.
- **Obtén apoyo.** Habla con el consejero de tu escuela, la enfermera o tu proveedor, otros niños con diabetes, tu iglesia, o con amigos y familia. Ellos le pueden dar nuevas ideas. Tú puedes enseñarles cómo te estas manteniendo saludable.

- **No te preocupes.** El estrés puede subir los niveles de azúcar en la sangre. Si necesitas ayuda para problemas escolares o del hogar, habla con tu consejero de la escuela.
- **No fumes.** Trata de mantenerte alejado de las personas que fuman a tu alrededor.
- **Toma tus medicamentos.** Tómalas incluso cuando te sientas bien. Díganle al proveedor médico si tu familia no puede pagar por tus medicamentos o si te causan efectos secundarios.
- **Diariamente revisa tus pies.** Revisa si tienes cortaduras, ampollas, manchas rojas e hinchazón. Llama a tu equipo médico si tienes alguna llaga que no sana.
- **Cepíllate los dientes y usa hilo dental diariamente.** Visita a tu dentista por lo menos cada seis meses.
- **Revisa tus niveles de glucosa (azúcar en la sangre).** Tal vez quieras revisarla una o más veces al día. Escribe los números de tu azúcar en la sangre. Asegúrate de llevar

este registro a cada cita con tu proveedor médico.

- **Recibe un examen de los ojos cada año.**

Cómo leer las etiquetas de nutrición

La etiqueta de información de nutrición te informa lo que contienen los alimentos que comes. La información de nutrición en las etiquetas te ayudan a determinar el número de calorías y nutrientes tiene una porción de comida. Esta información te ayudará a saber si estás siguiendo una dieta saludable.

- **Calorías** – Si estás tratando de perder peso o mantenerlo, vigila tu consume de calorías. Puedes utilizar las etiquetas para elegir entre diferentes alimentos que deseas comer. Puedes usar las etiquetas para comparar cuáles productos tienen



menos calorías. Habla con tu proveedor médico para saber cuántas calorías necesitas cada día.

- Total de grasas** – El total de grasas te informa cuánta cantidad de grasa tiene cada porción. Incluye grasas que son buenas para ti como las monosaturadas y poliinsaturadas. Pero también, incluyen las grasas que no son tan buenas, como las grasas saturadas y las grasas trans. Las grasas monosaturadas y poliinsaturadas pueden ayudar a proteger tu corazón. Las grasas saturadas y trans pueden ser malas para tu corazón.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (228g)			
Servings Per Container about 2			
Amount Per Serving			
Calories 250		Calories from Fat 110	
% Daily Value*			
Total Fat 12g			18%
Saturated Fat 3g			15%
<i>Trans</i> Fat 3g			
Cholesterol 30mg			10%
Sodium 470mg			20%
Total Carbohydrate 31g			10%
Dietary Fiber 0g			0%
Sugars 5g			
Proteins 5g			
Vitamin A			4%
Vitamin C			2%
Calcium			20%
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
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

- **Sodio** – El sodio es otra palabra para la sal. El sodio no cambia los niveles de azúcar en la sangre. Muchas personas comen demasiada sal. La sal de mesa es muy alta en sodio. También, la sal se oculta en muchos alimentos como el queso y los aderezos de ensaladas. Las sopas enlatadas y otros alimentos empacados tienen altos contenidos de sal. Pídele a un adulto en tu casa que use más hierbas y especias en la cocina en lugar de añadir sal.
- **Total de carbohidratos** – Los carbohidratos pueden elevar tus niveles de azúcar en la sangre. Revisa el total de gramos de carbohidratos en lugar del total de gramos de azúcar. El total de carbohidratos en la etiqueta incluyen las azúcares, los carbohidratos compuestos y la fibra. Alimentos saludables como la leche y frutas incluyen carbohidratos. Algunos alimentos no contienen azúcar

natural o agregada pero contienen muchos carbohidratos. Puedes hablar con tu proveedor médico acerca de la cantidad de carbohidratos que debes comer en un día, incluyendo alimentos sanos y golosinas.

- **Fibra** – La fibra es parte de las frutas, vegetales y granos que no se digieren. Frijoles secos como pintos o rojos, frutas, vegetales y granos son buenas fuentes de fibra. Todos necesitamos fibra para estar saludables, no sólo los niños que padecen de diabetes.
- **Lista de ingredientes** – Esta lista te ayudará a identificar alimentos que tienes que evitar comer, como el aceite de coco y el aceite de palma. La lista de ingredientes también te ayudará a identificar ingredientes saludables como el aceite de oliva o de canola. Busca granos integrales, como harina de trigo y avena.

Cosas importantes para registrar

Visiten regularmente a tu equipo médico. Puede que los tengas que visitar más seguido hasta que tu diabetes esté bajo control. Habla con tu proveedor para fijar sus metas.

Tu proveedor médico tal vez quiera hacerte unos exámenes, los resultados ayudarán para fijar las metas. Hablen con el proveedor para entender lo que significan.



Algunos de estos exámenes incluyen:

- Examen de la sangre para evaluar la A1c – si es mayor de 7.0 es posible que necesites este examen más seguido.
- Colesterol.
- Triglicéridos.
- Examen completo de los pies.
- Examen dental para revisar los dientes y las encías.
- Examen de los ojos.
- Vacuna antigripal.
- Examen de orina y de sangre para detectar problemas en los riñones.

¿Qué pasa si me enfermo?

Si te enfermas, tus niveles de azúcar en la sangre pueden cambiar. Con un poco de ayuda adicional, podrás controlar tus niveles de azúcar en la sangre cuando te encuentres enfermo.

- Revísate los niveles de azúcar más seguido para saber si están altos.

- Si tienes diabetes tipo 1, tu proveedor médico puede ordenar una prueba de orina si tu azúcar en la sangre es mayor de ER300 mg/dl.
- Toma muchos líquidos para evitar deshidratación.
- Si no puedes comer alimentos sólidos, entonces come un poco de carbohidratos cada 3 a 4 horas. Hay bebidas que pueden ayudarte a obtener algunos carbohidratos en tu cuerpo. Llama a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras o tu proveedor médico.
- Limita el ejercicio.
- Toma tus medicamentos.
- Si estás vomitando o tienes mucho sueño, que un adulto llame a tu proveedor médico o a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras.

Apoyo

Algunas personas con diabetes tienen otros problemas de salud. Pueden incluir:

- el exceso de peso.
- presión arterial alta.
- colesterol alta.
- problemas de los riñones.
- depresión o sentirse solo.

Estos problemas pueden ser difíciles. Puedes sentirte estresado o triste. Es diferente para cada persona.

Puede ser difícil seguir un plan de tratamiento. Algunas personas no entienden lo que tienen que hacer. Los miembros de la familia pueden estar en desacuerdo con el plan de tratamiento. A veces las personas se preocupan e incluso llegan a ponerse muy tristes. Recuerda que tienes un equipo médico para ayudarte.

¿Cómo pueden ayudar mis familiares o amistades?

Diles a tu familia y amigos como te sientes. Diles cómo te pueden ayudar.

Tu equipo médico te puede ayudar con tus problemas o preguntas. Habla con tu proveedor médico o la enfermera de la escuela. Habla con tus maestros en la escuela para que ellos también conozcan tu plan de salud. Encontrar amigos de tu edad con diabetes puede ayudarte también. Este libro incluye los nombres de lugares donde puedes pedir ayuda.

Puedes tener un adulto que te ayude con tus cuidados de salud. Ellos podrían:

- ayudarte a recordar tomarte tus medicamentos.

- comprar y preparar alimentos saludables.
- tomar caminatas contigo.
- acompañarte a las consultas con tu proveedor.

Recursos

Programa Educativo Nacional de la Diabetes

(National Diabetes Education Program)

(888) 693-6337

<http://ndep.nih.gov/i-have-diabetes.index.aspx>

Asociación Americana de la Diabetes

(American Diabetes Association)

(800) 338-3633

<http://www.diabeteseducator.org/>

[DiabetesEducation/Patient Resources/](http://www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Patient_Resources/)

Asociación Americana de la Diabetes

(American Diabetes Association)

(800) 342-2383

www.diabetes.org

Academia de Nutrición y Dietética

(Academy of Nutrition and Dietetics)

(800) 877-1600

<http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6818>

Asociación Americana del Corazón

(American Heart Association)

(800) 242-8721

http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/Diabetes001091_SubHomePage.jsp

Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Centros de la Promoción de la Salud para Control y Prevención de Enfermedades

(National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Centers for Disease Control and Prevention)

(800) 232-4636

TTY: (888) 232-6348

www.cdc.gov/diabetes

Instituto Nacional de Diabetes y Digestivas y Enfermedades del Riñón

(National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases)

Repositorio Nacional de Información de Diabetes
(National Diabetes Information Clearinghouse)

Oficina de Comunicaciones y Relaciones Públicas
NIDDK, NIH

(800) 860-8747

TTY: (866) 569-1162

<http://diabetes.niddk.nih.gov/>

Crucigrama divertido (en inglés)

S	U	B	Q	Q	C	Y	E	S	P	W	N	N	L	S
Z	L	L	B	Z	B	Q	U	N	E	T	R	J	R	S
T	P	O	Z	X	H	G	A	N	I	U	L	W	V	B
W	B	O	B	E	A	K	I	I	E	C	J	N	B	S
M	B	D	A	R	L	X	E	L	R	N	I	T	V	E
I	Z	J	J	Z	P	Y	K	U	T	X	O	D	S	C
D	O	O	F	J	K	J	H	S	D	D	Z	O	E	Y
E	S	I	C	R	E	X	E	N	M	O	C	Y	Z	M
F	J	N	V	E	F	C	Q	I	D	U	C	G	H	N
H	E	A	L	T	H	Y	K	D	L	B	K	T	Q	Z
A	C	B	N	E	M	O	K	G	Q	B	E	W	O	S
S	S	R	F	V	W	D	C	H	H	T	G	H	Z	R
M	P	Z	H	Z	I	J	M	N	R	V	F	M	M	I
W	Z	O	M	J	T	V	K	Y	G	W	Z	N	C	X
J	B	R	U	W	H	D	J	V	R	H	Y	Y	R	H

Encuentra estas palabras: (algunas palabras pueden estar diagonales o al revés)

BLOOD

SUGAR

GLUCOSE

EXERCISE

FOOD

HEALTHY

INSULIN

MEDICINE

Impreso en los EE. UU.