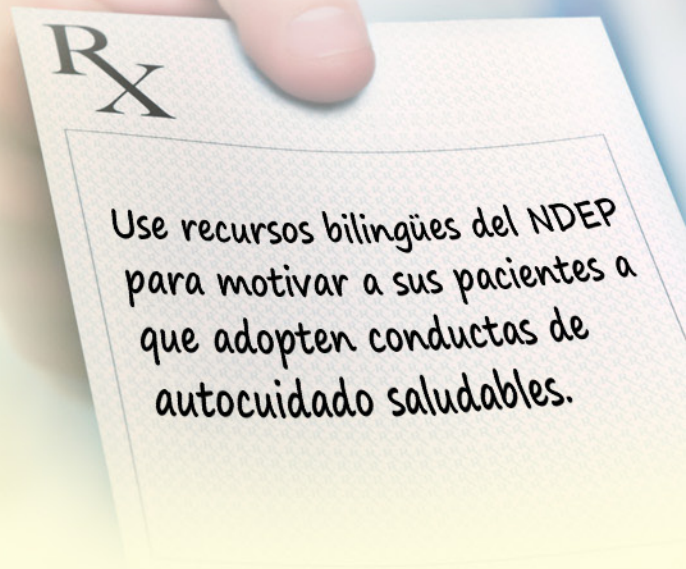
Su receta para ayudar a pacientes hispanos o latinos a lograr cambios de conducta mediante la educación sobre la diabetes



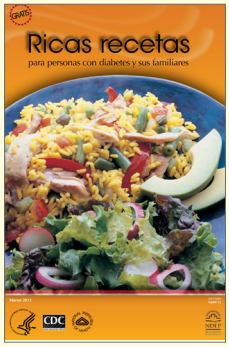
La meta principal en la educación sobre la diabetes son los cambios de conducta. Según la Asociación Estadounidense de Educadores en Diabetes, los programas de educación sobre la diabetes más eficaces se centran en siete conductas de autocuidado (AADE7 Self-Care Behaviors™)—alimentación saludable, mantenerse activo, control, tomar los medicamentos, resolución de problemas, reducción de riesgos y afrontamiento saludable. El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) ofrece una variedad de publicaciones y recursos educativos sobre la diabetes, así como herramientas en inglés y español que puede usar para ayudar a sus pacientes a incorporar estas conductas en sus estilos de vida. Copias de los siguientes recursos se pueden descargar o solicitar en www.DiabetesInformacion.org o llamando al 1-888-693-NDEP (6337).

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

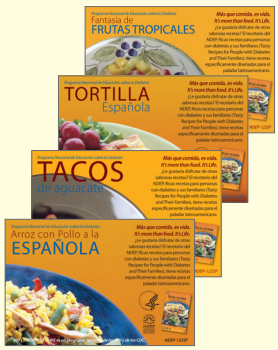
Comer saludable es una parte fundamental de cualquier plan para el control de la diabetes. Como sabe, no es solo lo que los pacientes comen lo que afecta su nivel de glucosa en la sangre. Cuánto y cuándo comen también importa. Los siguientes materiales ayudan a sus pacientes a tomar mejores decisiones de alimentación, comprender los tamaños de las porciones y aprender más sobre cómo comer saludable.

Recetario y tarjetas con recetas: ***Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares***—¿Qué debe contener una receta para que sea buena para una persona con diabetes? ¿No debe tener azúcar o grasas? ¿Y qué pasa con las recetas favoritas del paciente? ¿Se debe olvidar de sus recetas por la diabetes? Este recetario proporciona recetas saludables y consejos para hacer de las recetas beneficiosas en el control de la diabetes.

Afiche: ***Más que comida, es vida***—Con este afiche colorido y atractivo, puede recordar a sus pacientes que pueden preparar versiones saludables de valiosas recetas familiares.



NDEP-51 (Bilingual)



NDEP-122 (English)
NDEP-122SP (Spanish)

NDEP-124 (English)
NDEP-124SP (Spanish)

NDEP-99 (Bilingual)

MANTENERSE ACTIVO

Mantenerse activo es esencial, en especial cuando se trata de controlar la diabetes. También puede mejorar el control del azúcar en la sangre, fomentar el estado físico en general y reducir el riesgo de enfermedades del corazón y daños en los nervios. ¡Y qué mejor manera de moverse que al ritmo de la música! Sus pacientes disfrutarán de esta colección popular de canciones con ritmos latinos.

NDEP-62CD

CD/DVD Movimiento por su vida—La música movida del CD/DVD motiva a las personas a bailar. Con ritmos latinos fuertes y mensajes que inspiran, ofrece seis canciones originales y también un vídeo musical que motivará a moverse.

CONTROL, RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y REDUCCIÓN DE RIESGOS

El control diario, resolución de problemas y limitación de conductas de riesgo como fumar, pueden reducir las complicaciones por diabetes y mejorar la calidad de vida. Estas publicaciones ayudan a los pacientes a que controlen la glucosa en la sangre y que trabajen con su equipo de atención médica para controlar la diabetes.

NDEP-67 (English)
NDEP-80 (Spanish)

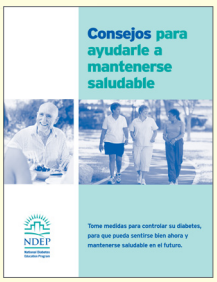
NDEP-10 (English)
NDEP-10SP (Spanish)

4 pasos para controlar la diabetes de por vida—Este folleto brinda ayuda a las personas que acaban de recibir un diagnóstico de diabetes o que quieren aprender más. También ayuda a los pacientes a que comprendan, controlen y manejen mejor la diabetes dando cuatro pasos importantes.

Conozca sus niveles de azúcar en la sangre—Esta hoja informativa contiene datos para ayudar a las personas a comprender cómo usar la prueba A1C, revisarse el nivel de azúcar en la sangre y trabajar con el equipo de atención médica para establecer y alcanzar metas de nivel de glucosa en la sangre.

TOMAR MEDICAMENTOS Y AFRONTAMIENTO SALUDABLE

Recordar tomar los medicamentos y lidiar con los efectos emocionales de vivir con diabetes puede ser abrumador. Por ello, es importante que los pacientes se mantengan en contacto cercano con el equipo de atención médica y busquen ayuda durante momentos de mucho estrés. Estos recursos muestran a las personas y a sus seres queridos cómo encontrar apoyo y tomar medidas para manejar estos problemas de manera eficaz.



NDEP-8 (English)
NDEP-79 (Spanish)

NDEP-57 (English)
NDEP-57SP (Spanish)

Consejos para ayudarle a mantenerse saludable—Consejos que muestran cómo trabajar con un equipo de atención médica para crear un plan de acción exitoso para la diabetes.

Ayude a un ser querido que tiene diabetes—Hoja informativa que ofrece consejos para ayudar a alguien que tenga diabetes y organizaciones que pueden ayudar.

NDEP
National Diabetes Education Program

Para obtener información adicional sobre los materiales educativos de diabetes del NDEP, libres de derechos de autor, visite el sitio web. ¿Tiene alguna pregunta? Envíe un correo electrónico a Betsy Rodríguez, subdirectora del NDEP de los CDC a bjr6@cdc.gov.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y de los Institutos Nacionales de Salud y cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.