



# Quien soy

---

Mercedes Cruz-Ruiz, CHW I #134

HealthBridge4u

817-495-1799

[HealthBridge4u@gmail.com](mailto:HealthBridge4u@gmail.com)

HealthBridge4u.net



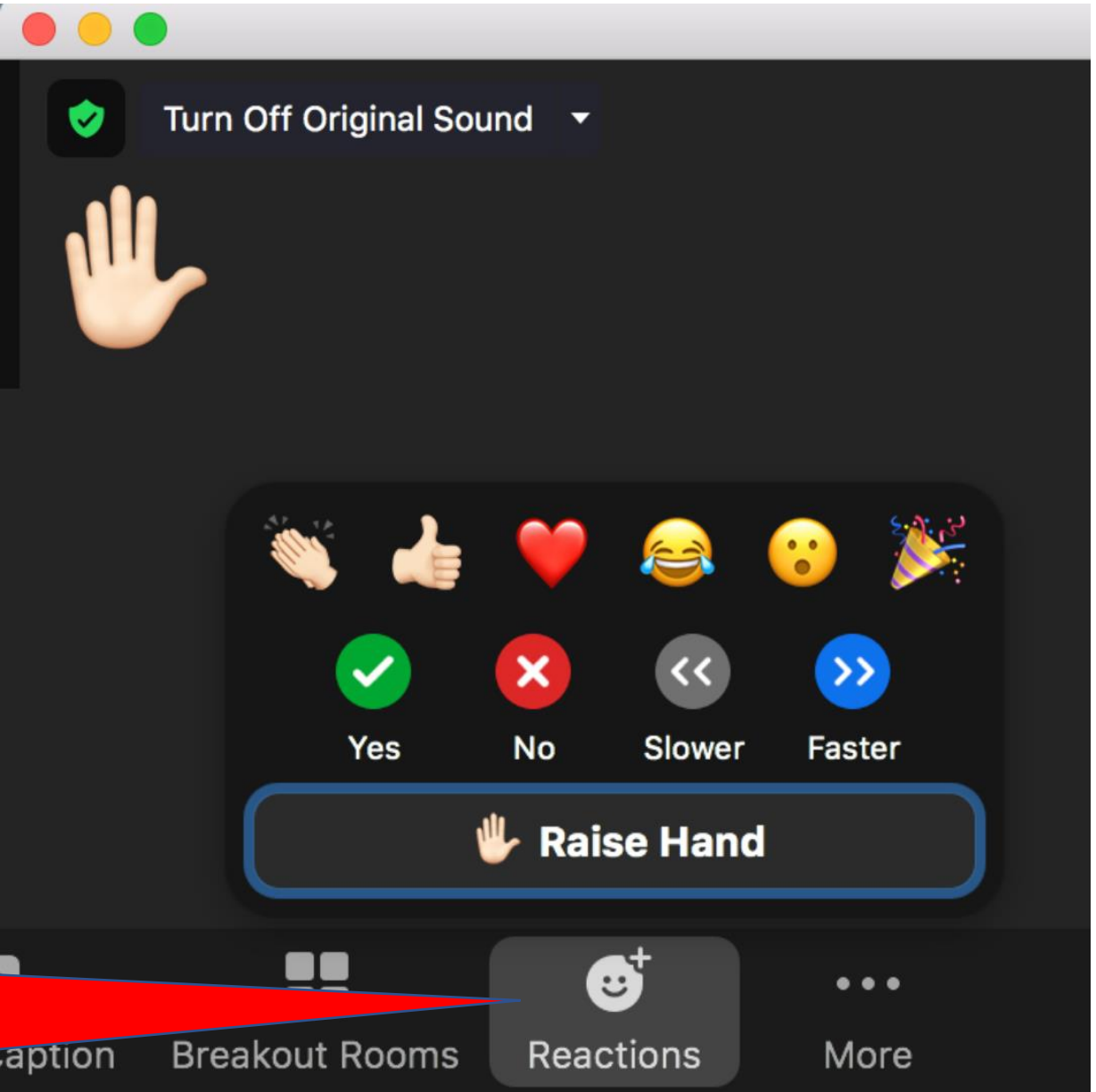
# Reglas

- La presentación de hoy durará 90 minutos
- La presentación está siendo grabada
- Por favor, ponga su teléfono celular en silencio o vibración
- Por favor, silencie su micrófono hasta que necesite participar en actividades
- Participación en el CHAT recomendada durante la presentación
- Tendremos una sesión de preguntas y respuestas de 20 minutos al final.



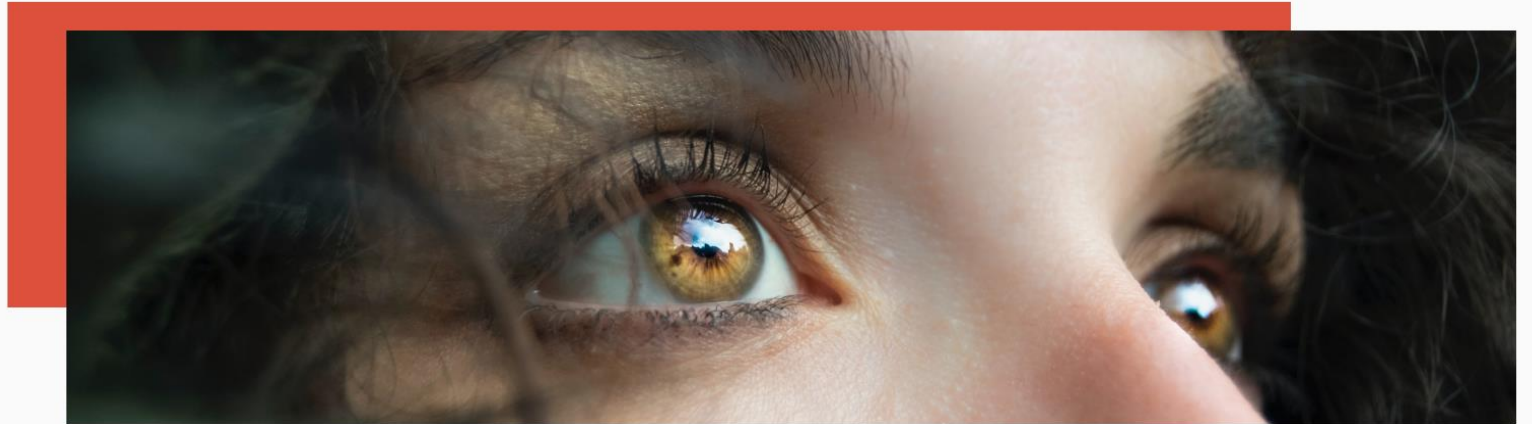
Dónde encender / apagar el micrófono y el video

Haga clic aquí para levantar la mano, aplausos, o cualquier otra reacción



# A veces no tomamos en cuenta nuestra salud ocular (visión)

---





# Actividad (Conociéndonos)

¿Desde dónde inicia sesión?

¿Cuánto tiempo has sido un/una Promotora(or) de salud?

Cuéntanos brevemente ¿qué te atrajo a esta presentación?

# Objetivos

- Conozca los riesgos de la diabetes
- Conozca las señales de advertencia de la enfermedad ocular(visión) diabética
- Como tomar el control de la salud ocular(visión)

# Datos sobre la Diabetes

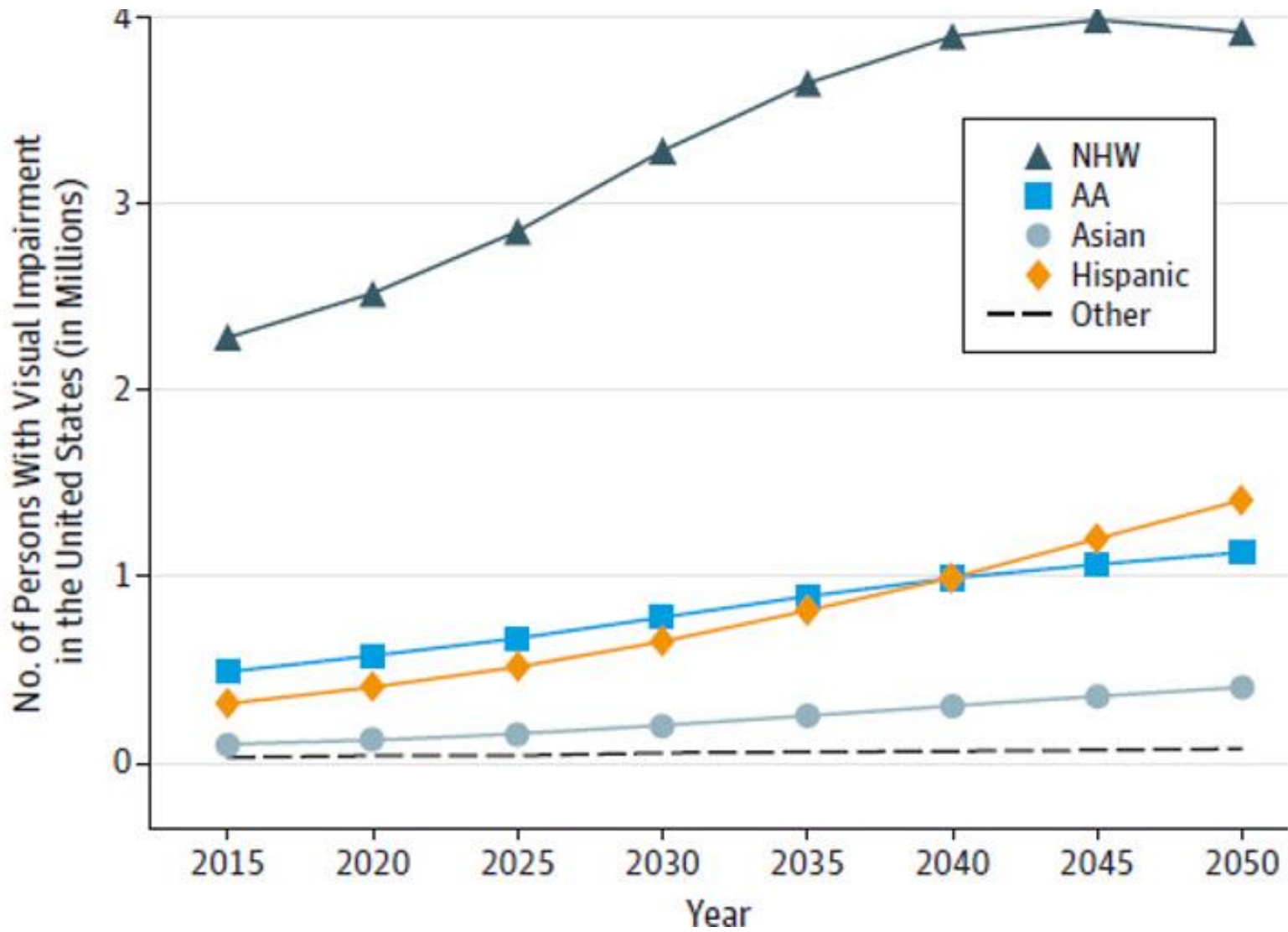
## Diabetes

- 37.3 millones de personas tienen diabetes (**11.3%** de la población de los Estados Unidos)
- Diagnosticados: 28.7 millones de personas, incluyendo 28.5 millones de adultos
- Sin diagnosticar: 8.5 millones de personas (el **23.0%** de los adultos no están diagnosticados)

## Prediabetes

- 96 millones de personas de 18 años o más tienen prediabetes (**38.0%** de la población adulta de los Estados Unidos)
- 65 años o más: 26.4 millones de personas de 65 años o más (**48.8%**) tienen prediabetes





Número estimado de personas con discapacidad visual en los Estados Unidos.


**Table 1. Current Estimate and Projections of Prevalent Populations with Vision Problems**

	Current Estimates	Projections		
	2010	2014	2032	2050
Cataract	24,409,978	25,666,427	38,477,608	45,620,606
Diabetic Retinopathy	7,685,237	8,084,767	10,938,504	13,190,538
Impaired	2,907,691	3,058,852	5,073,572	7,301,814
Glaucoma	2,719,379	2,858,572	4,275,758	5,526,347
AMD*	2,069,403	2,176,985	3,387,560	4,425,989
Blind	1,288,275	1,355,248	2,161,164	3,088,249

\*Age-related macular degeneration

Source: Wittenborn, John S. & Rein, David B. *The Future of Vision: Forecasting the Prevalence and Cost of Vision Problems*. NORC at the University of Chicago. Prepared for Prevent Blindness, Chicago, IL. June 11, 2014.

<http://forecasting.preventblindness.org>.



¿Es parte de  
envejecer la  
pérdida de la  
visión?

La visión puede cambiar a medida  
que envejecemos.

La pérdida de la visión y la ceguera  
no son una parte normal del  
envejecimiento.



# ¿Qué cambios en la visión son normales?

- Enfocarse en objetos de cerca es más difícil de hacer.
- Notando la disminución de la sensibilidad.
- Necesita más luz para ver bien.
- Necesita más tiempo para adaptarse a los niveles cambiantes de luz.



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)




This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)



# Cuida tu Visión

---



# ¿Qué es un factor de Riesgo?

Un factor de riesgo es un comportamiento o condición que aumenta las posibilidades de una persona de desarrollar una enfermedad o lesión (accidente, golpe).



# Conozca el riesgo de diabetes

La diabetes es la principal causa de pérdida de visión en personas de 18 a 64 años de edad.

No hay señales o síntomas obvios.

TIENE

## Riesgo Alto

PUNTUACIÓN 6 / 10



Su riesgo de tener diabetes tipo 2 es alto. La buena noticia es que usted puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Está demostrado que los programas de cambio de estilo de vida reconocidos por los CDC pueden prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Estas condiciones usualmente no causan ningún síntoma; así que no espere para hacer una cita con su médico.

*“Aprenda más sobre la diabetes y cómo prevenirla” bar menu section: Conocimientos básicos sobre la diabetes*

En los Estados Unidos, 1 de cada 3 adultos tiene prediabetes y están en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, sin embargo, casi el 85% no lo saben. La buena noticia es que usted puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Está demostrado que los programas de cambio de estilo de vida reconocidos por los CDC pueden prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Aprender sobre la diabetes y cómo prevenirla o retrasarla es el primer paso para vivir una vida más larga y saludable. La ADA puede ayudarle a continuar por un camino hacia la salud y el bienestar.

ENVÍE SU PUNTUACIÓN

[Sobre la prueba de riesgo>](#)

**Aprenda más sobre cómo sus respuestas afectaron su resultado**

[Revise su respuesta](#)



# Prueba de 60 segundos - Pregunta 1-4

## ¿Cuántos años tiene?

¿Por qué importa esto?

MENOS DE 40 AÑOS

40-49 AÑOS

50-59 AÑOS

MÁS DE 60 AÑOS



## ¿Es hombre o mujer?

¿Por qué importa esto?

MUJER

HOMBRE

¿Alguna vez le han diagnosticado diabetes gestacional?

NO

SI



[American Diabetes Association:](#)

## ¿Su madre, padre, hermana o hermano tiene diabetes?

¿Por qué importa esto?

NO

SI



# Prueba de 60 segundos – Pregunta 5-7

## ¿Alguna vez le han diagnosticado hipertensión?

¿Por qué importa esto?

NO

SÍ



## ¿Es físicamente activo?

¿Por qué importa esto?

NO

SÍ



## ¿Qué raza o grupo étnico lo describe mejor?

¿Por qué importa esto?

BLANCO

ASIÁTICO

HISPANO O LATINO

INDÍGENA AMERICANO O NATIVO DE ALASKA

NEGRO O AFROAMERICANO

NATIVO DE HAWAII U OTRA ISLA DEL PACÍFICO

OTRO

PREFIERO NO DECIRLO



# Prueba de 60 segundos - Pregunta 8-9

## ¿Cuál es su altura y peso?

 ¿Por qué importa esto?

Altura

Peso



## Enviar los resultados de la prueba y consejos para prevenir la diabetes

Correo electrónico

Código postal

United States

Email El Resultados

[Ver Sus Resultados](#)



## Connected for Life.

Hello Mercedes,

We are following up with you today to learn what, if any, actions you've taken because of your Diabetes Risk Test result from the American Diabetes Association® (ADA). Please help us to better serve people who may be at risk for prediabetes or diabetes by answering a **few questions**.

All answers are confidential and to thank you for your time, at the end, you will have the option to enter for a chance to win a \$100 Amazon.com eGift Card. See promotion **Terms and Conditions**.



© 2021 American Diabetes Association®. All rights reserved.

[askada@diabetes.org](mailto:askada@diabetes.org) | 1-800-DIABETES

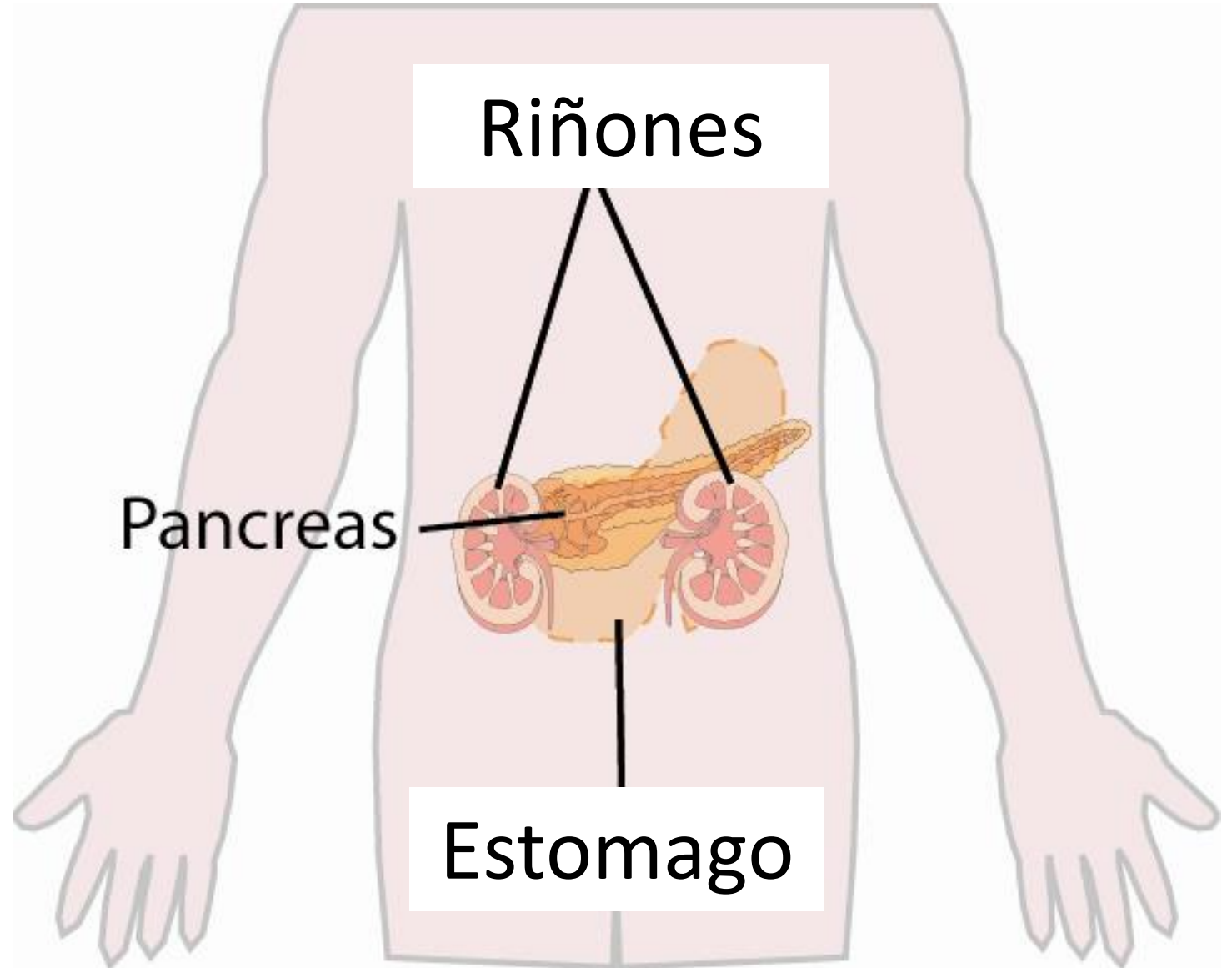
Learn more at [diabetes.org](https://diabetes.org).

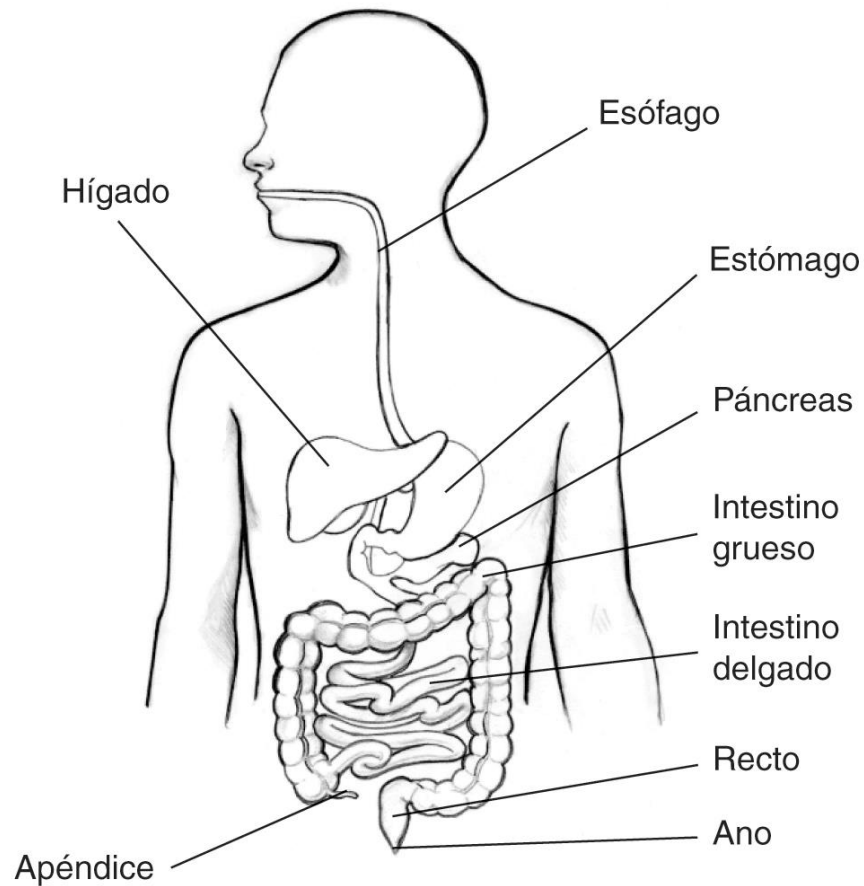
[Forward to a Friend](#) | [Manage Your Communications](#) | [Unsubscribe](#)

# ¿Qué es la diabetes?

---

La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo no produce o utiliza adecuadamente la insulina.





Cuando comes, los alimentos se convierten en glucosa (azúcar) para darle energía a tu cuerpo.



Con la diabetes, el cuerpo no utiliza bien la energía

## ¿Qué es la diabetes?

[https://youtu.be/ZMo\\_Xi85KNE](https://youtu.be/ZMo_Xi85KNE)


# El camino para entender la diabetes comienza aquí.

---

- Diabetes tipo 1
- Diabetes tipo 2
- Diabetes gestacional (durante el embarazo)
- Diabetes por otras causas\*
- Prediabetes







Principal  
es tipos  
de  
diabetes

### **Diabetes gestacional**

Es la diabetes que se desarrolla durante el embarazo.

### **Prediabetes**

La prediabetes es cuando los niveles de glucosa en la sangre de una persona son más altos de lo normal.

### **Diabetes tipo 1**

Resultados de la incapacidad del cuerpo para producir insulina.

### **Diabetes tipo 2**

Ocurre cuando hay resistencia a la insulina (el cuerpo no usa adecuadamente la insulina).

# Entonces, ¿Qué afecta mis niveles de azúcar en la sangre?

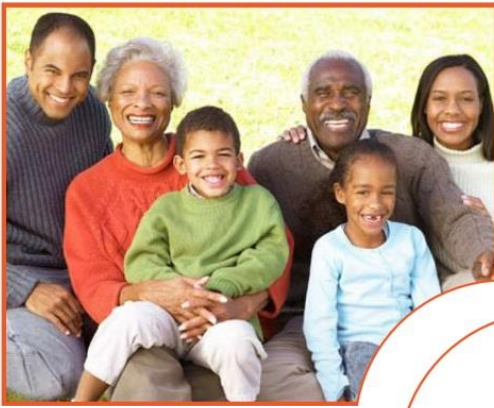
Es importante comprender qué hace que el azúcar en la sangre suba o baje, para que se puedan tomar medidas para mantener la azúcar en un buen nivel.

# ¿Qué significan los números?

A1C	Promedio de glucosa en la sangre
6%	126 mg/dL
6.5%	140 mg/dL
7%	154 mg/dL
7.5%	169 mg/dL
8%	183 mg/dL
8.5%	197 mg/dL
9%	212 mg/dL
9.5%	226 mg/dL
10%	240 mg/dL
10.5%	255 mg/dL

## ¿Cuál es un buen promedio del A1C?

La Asociación® Americana de Diabetes (ADA) recomienda un promedio del A1C de menos del 7% para la mayoría de los adultos.



Historial Familiar



Presión Arterial Alta

**DIABETES**



Diabetes Gestacional



Obesidad, Colesterol alto y Triglicéridos altos

# Factores de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2

# Factores de riesgo para la diabetes tipo 2

- Tener 45 años de edad o más.
- Tener un padre, hermano o hermana con diabetes.
- Tener antecedentes afroamericanos, hispanos /latinos, indios americanos, asiáticos americanos o isleños del Pacífico.
- Tener diabetes durante el embarazo (**diabetes gestacional**).
- Tener un bebé que pesaba **9 libras** o más al nacer.

# Factores de riesgo para la diabetes tipo 2

- Que te digan que los niveles de glucosa son más altos de lo normal (**prediabetes**).
- Tener presión arterial alta.
- Tener niveles altos de colesterol (lípidos).
- Inactivo/sedentario.
- Tener problemas en los vasos sanguíneos que afectan el corazón, el cerebro o las piernas.





# Factores de riesgo para la diabetes tipo 2

La piel alrededor del cuello o las axilas aparece sucia aun después de limpiarse.

La piel parece oscura y gruesa. Esto se llama **acantosis nigricans**.





This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

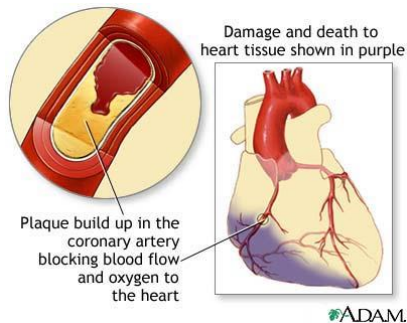
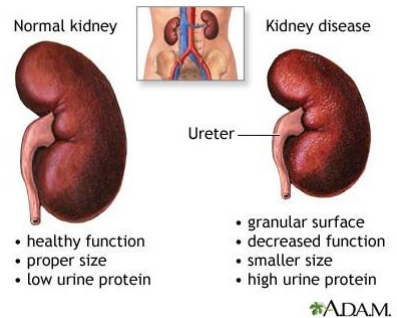
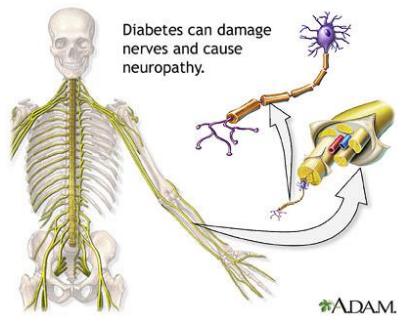
This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

# ABC de la diabetes

A = A1C

B = Presión arterial (PA)

C = Colesterol



A slitlamp is used to view the interior of the eye

# Complicaciones comunes de la diabetes

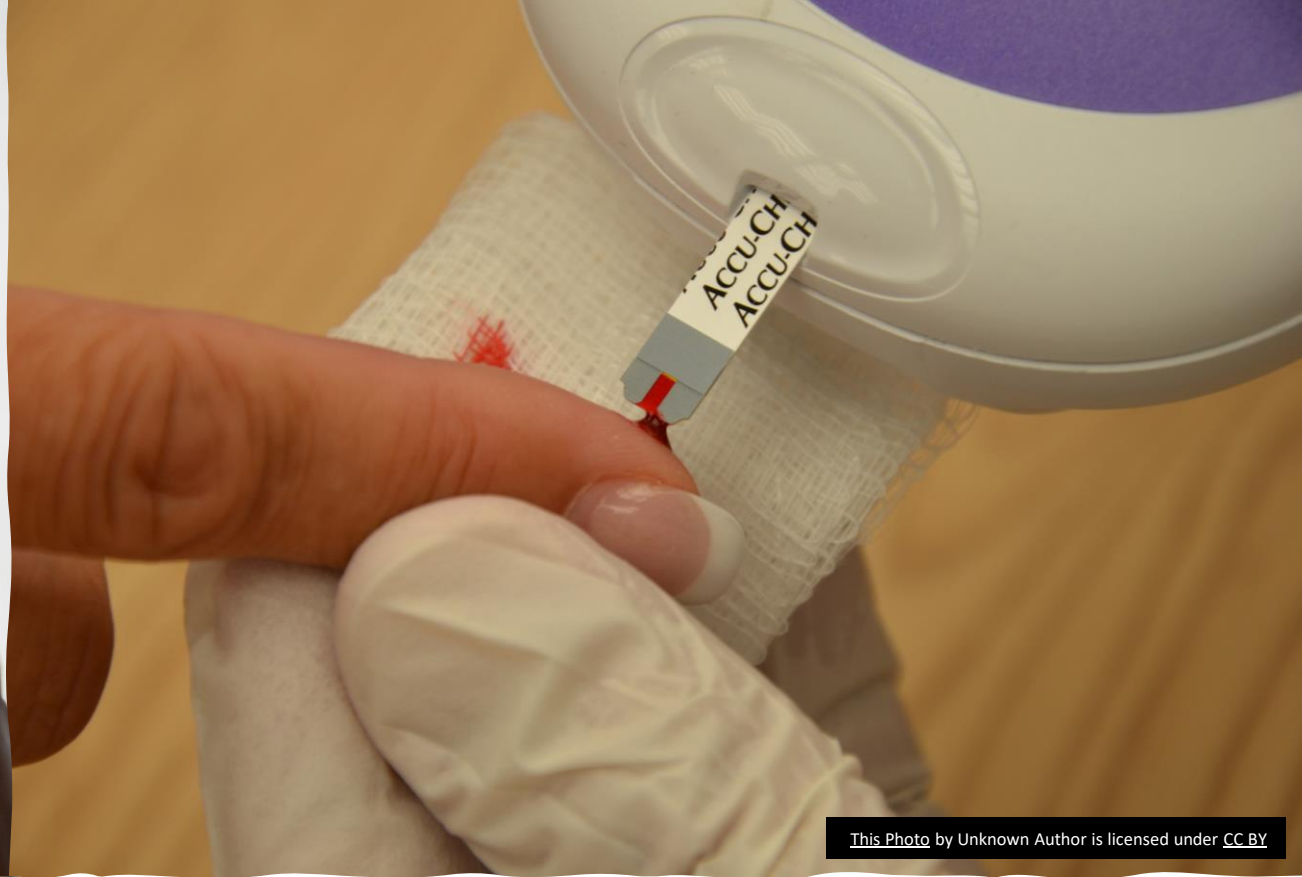
- Retinopatía (**ceguera**)\*
- Neuropatía (**daño a los nervios**)\*
- Nefropatía (**problemas renales (riñones)**)\*
- Ulceración y/o amputaciones de los pies
- Enfermedad cardiovascular (problemas cardíacos)
- Ataque al corazón\*
- Accidente cerebrovascular (**derrame cerebral**)\*
- Disfunción eréctil (**incapacidad para tener una erección**)



# Tratamiento 7 comportamientos de autocuidado

- Alimentación saludable
- Estar activo





# Tratamiento 7 comportamientos de autocuidado

- Monitorización (**medirse su nivel de glucosa**)
- Tomar medicamentos





- Resolución de problemas
- Reducción de riesgos
- Afrontamiento saludable



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

# Tratamiento 7 comportamientos de autocuidado



## **La diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar:**

- Pérdida de peso modesta
- Aumento de la actividad física
- Elegir alimentos saludables.

This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)



**Q1**

**¿Cuáles son los cambios normales en la visión al envejecer?**

**Incorrecto**  
Ceguera

**Correcto**  
Disminución de la sensibilidad

**Incorrecto**  
Pérdida de la visión

**Correcto**  
Necesidad de más luz





This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)



Examen anual de la vista con dilatación

This Photo by Unknow Author is licensed under [CC BY-NCn](#)



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

# Las personas con diabetes necesitan saber...

---

La visión es maravillosa, pero podría perderse si una persona tiene diabetes.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

# Anatomía del ojo y su función

---

## Las partes principales del ojo:

Gel vítreo

Iris

Córnea

Alumno

Lente

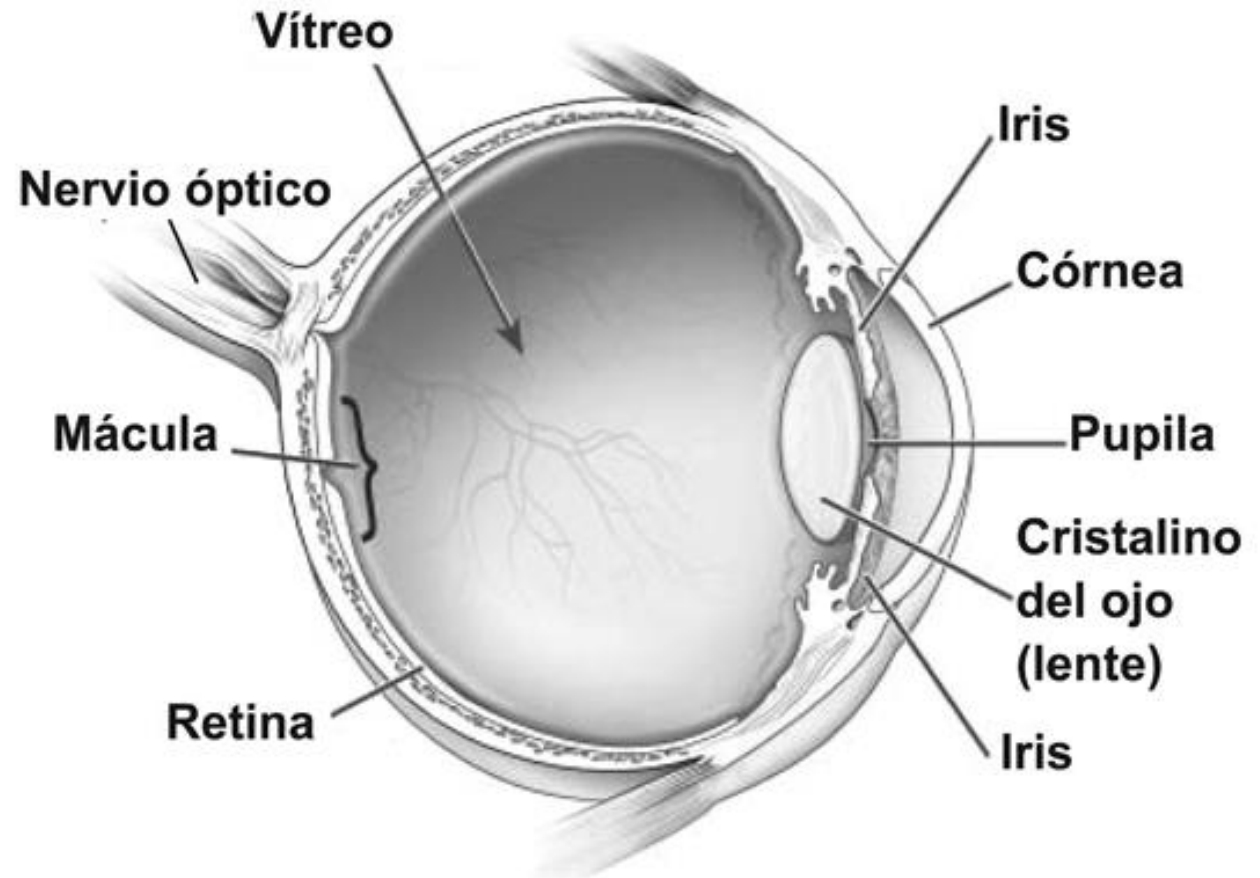
Iris

Retina

Mácula

Nervio óptico

Las partes principales del ojo son:





# El examen ocular con dilatación



No espere a los síntomas para ver a un profesional de la vista.



Hágase un examen de la vista con dilatación al menos una vez al año.

National Association of Community Health Workers (NACHW)



<https://youtu.be/M6lIOKXICqs?t=41>





This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

## ¿Quién puede desarrollar retinopatía diabética?

National Association of Community Health Workers (NACHW)



# Calcule su riesgo de retinopatía diabética

## Prueba de riesgo de retinopatía diabética

Powered by  
 RETINARISK

RetinaRisk le permite calcular su riesgo futuro de retinopatía diabética y le ayuda a tomar mejores decisiones hoy para su salud futura.

Haga clic  
aquí →

Soy mayor de 16 años y he leído y acepto los términos.

Continue

[Privacy Policy](#)



# Prueba de riesgo de retinopatía diabética



## ALTO riesgo de retinopatía

Usted tiene un alto riesgo de desarrollar retinopatía amenazante a la visión



### HbA1c - Malo

Su nivel de HbA1c es elevado. Hable con un profesional de la salud sobre cómo reducir su HbA1c para minimizar el riesgo de complicaciones diabéticas.

Mostrar en mmol/mol



### PRESIÓN SANGUÍNEA - Etapa 2 hipertensión

Según estos valores, es posible que tenga hipertensión en Etapa 2. Hable con su médico de inmediato sobre las formas de reducir su presión arterial. La presión arterial sistólica alta es uno de los principales factores que contribuyen al riesgo de desarrollar enfermedades oculares diabéticas.



### Duración de la diabetes

Su riesgo de desarrollar retinopatía que amenaza la visión se ve afectada por la duración de su diabetes. A medida que aumenta la duración, la necesidad de un mejor cuidado de los ojos se hace más importante.

\* Este test no constituye un informe médico ni reemplaza la necesidad de visitar a un médico u otro proveedor de atención sanitaria.

Envíeme los resultados por correo electrónico

Tome el control de su salud ocular

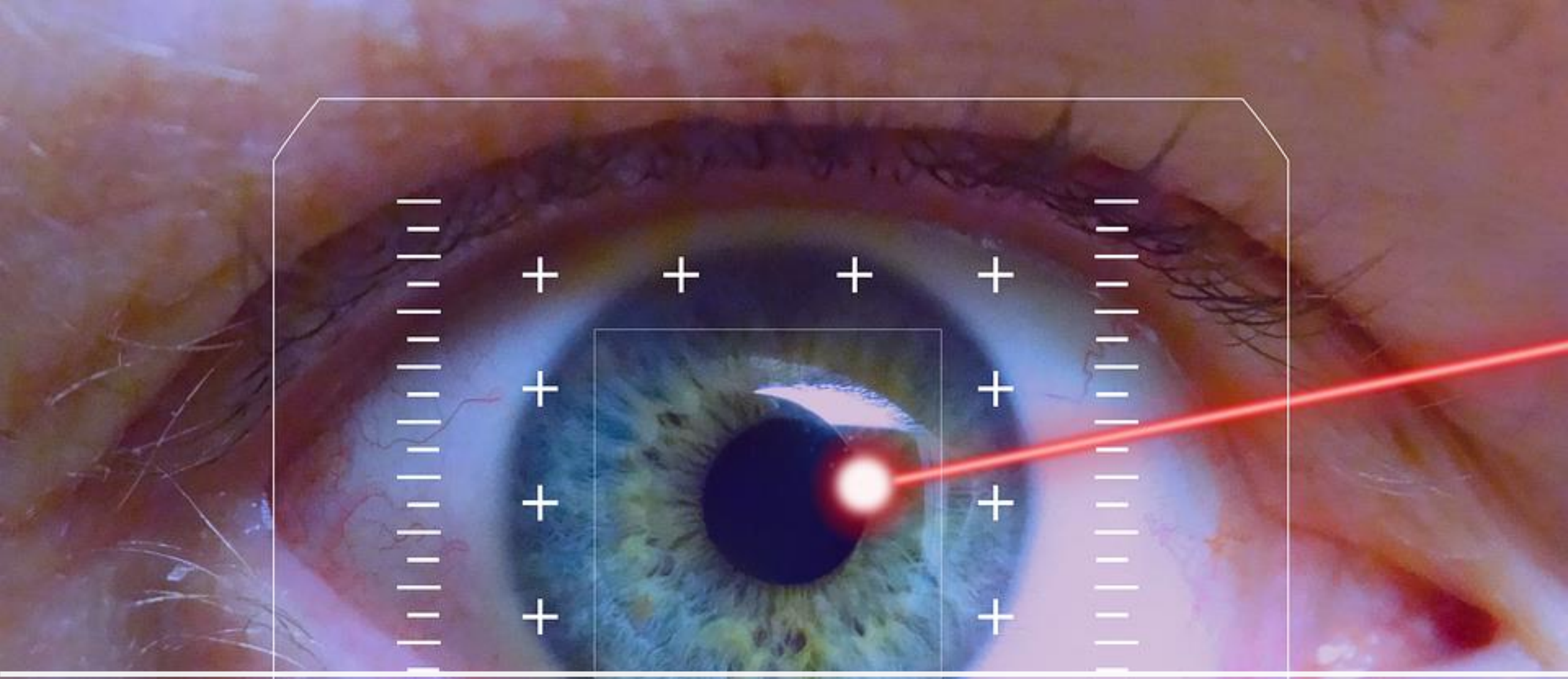


Repetir la prueba



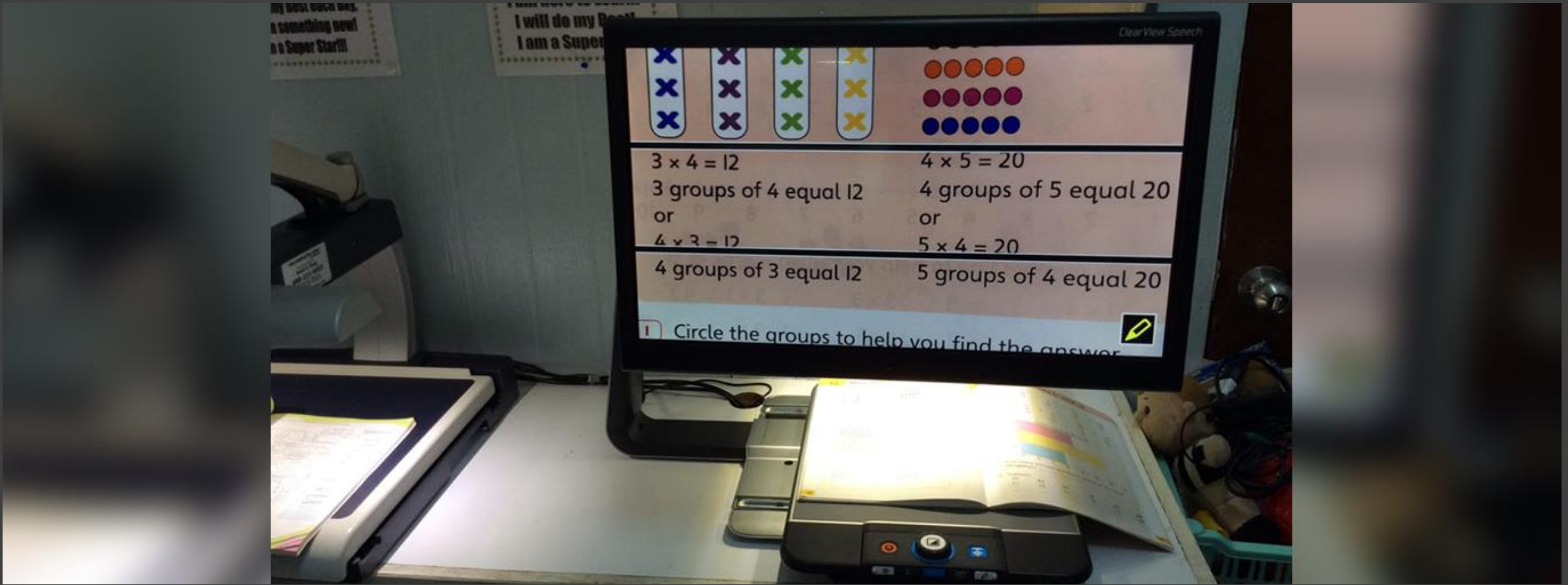
# Retinopatía diabética





¿Cómo se trata la retinopatía diabética?





¿Qué es la  
baja visión?

Visión que no se corrige con anteojos, lentes de contacto, medicamentos o cirugía.

La baja visión puede dificultar las tareas cotidianas.

# ¿Qué causa la baja visión?

A veces, la pérdida de la visión ocurre debido a lesiones oculares o defectos de nacimiento.

La mayoría de las personas desarrollan baja visión debido a lo siguiente:

- Degeneración macular relacionada con la edad
- Catarata
- Enfermedad ocular diabética
- Glaucoma



# Síntomas (señales) de baja visión

Incluso con anteojos o lentes de contacto regulares, una persona tiene dificultades con lo siguiente:

- Reconocer caras conocidas
- Lectura
- Cocinar
- Elegir y combinar el color de ropa
- Lectura de letreros en las calles

# ¿Qué es una evaluación de baja visión?

Una evaluación de baja visión determina el alcance de la pérdida de visión y el potencial (nivel) de rehabilitación de la visión.

# Ejemplos de dispositivos de baja visión:

Gafas con lentes de alta potencia



Otros dispositivos



Programas de computadora especial para ordenadores



Lentes telescópicas





Q2

## ¿Qué crees que causa la diabetes?

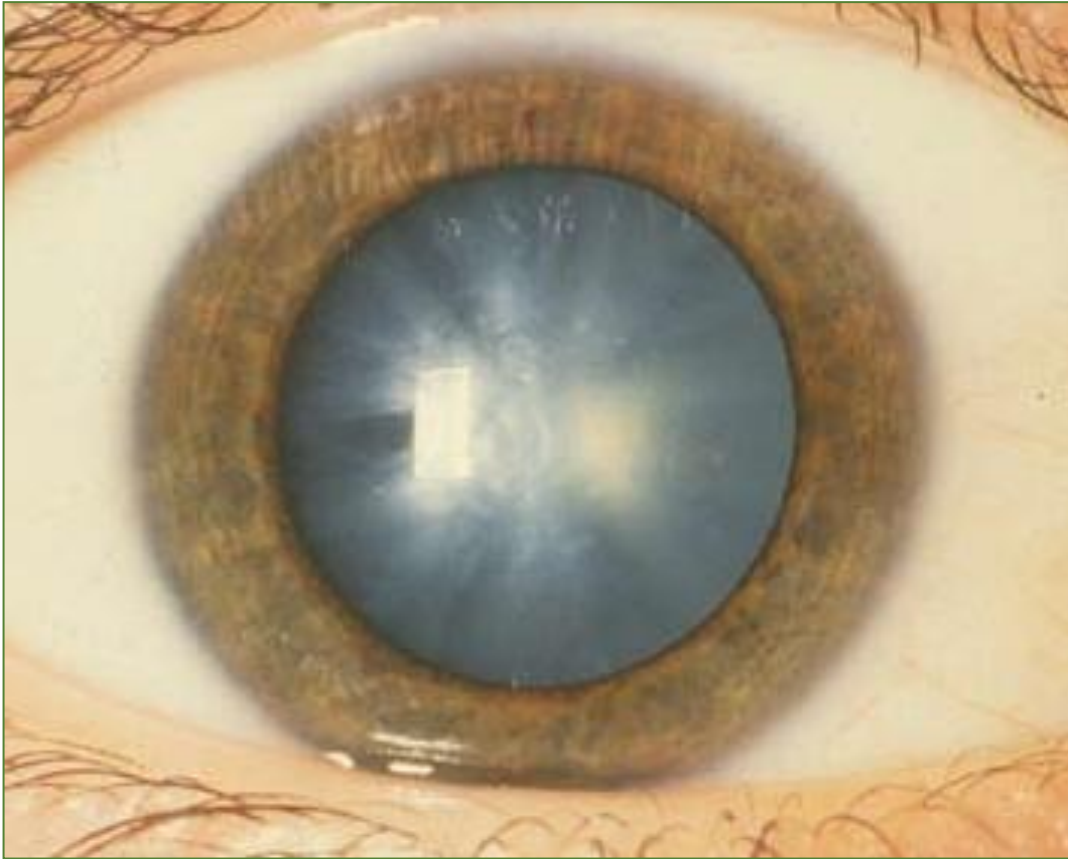
Atraparlo de otra persona  
**Incorrecto**

Factores genéticos y de estilo de vida  
**Correcto**

Una enfermedad viral  
**Incorrecto**

Resistencia a la insulina  
**Correcto**

# Diabetes y cataratas



Una catarata es una opacidad del cristalino.  
Las personas con cataratas ven a través de  
una neblina.



Visión normal



Catarata



# Diabetes y glaucoma



El glaucoma es un grupo de enfermedades que pueden dañar el nervio óptico y provocar la pérdida de la visión y ceguera..



Visión normal



Glaucoma avanzado



# El equipo de salud ocular (Ojo)

---

**Los profesionales de la salud que forman parte de un equipo de salud ocular incluyen:**

- Educador certificado en diabetes
- **Promotor de salud/CHW**
- Enfermera
- Oftalmólogo
- Optometrista
- Farmacéutico
- Proveedor de atención primaria
- Trabajador social



# ¿Qué puede hacer alguien para proteger su visión?

---

**T**

Tome sus medicamentos según lo prescrito por su médico.



**R**

Alcanzar y mantener un peso saludable.



**A**

Agregue más actividad física a su rutina diaria.



**C**

Controle sus ABC - A1C\*, presión arterial y niveles de colesterol.



**K**

Deja el hábito de fumar.



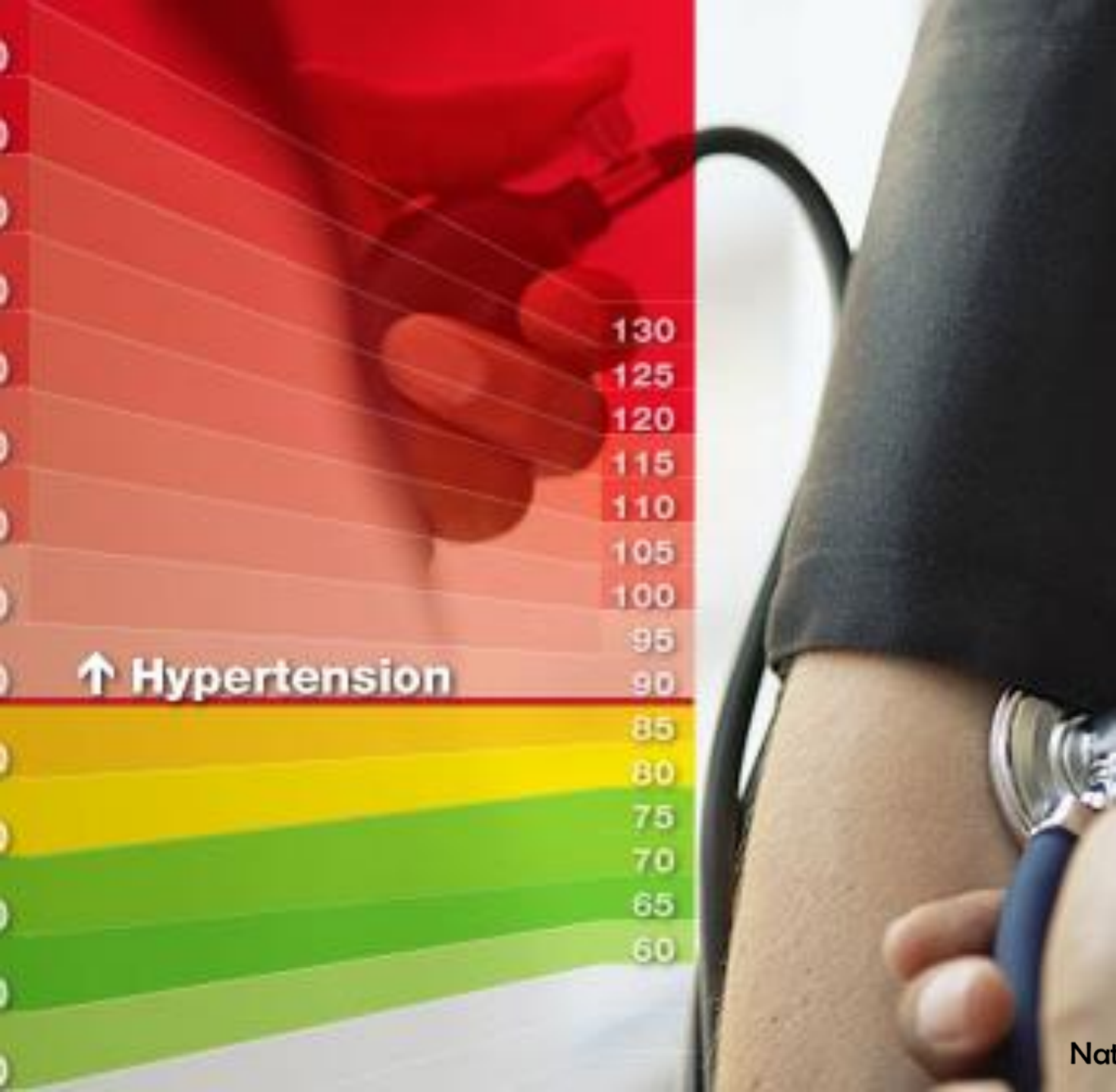
# Diabetes y presión arterial alta



# ¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta significa que el corazón **debe bombear más fuerte de lo normal** para que la sangre llegue a todas las partes del cuerpo.





¿Qué causa la presión arterial alta?



# Los factores que contribuyen a la presión arterial alta son:

- Sal en la dieta\*
- Tener sobrepeso o obesidad\*
- Falta de actividad física\*
- Consumo excesivo de alcohol\*
- Raza
- Edad
- Género
- Fumar\*
- Diabetes\*
- Antecedentes familiares





# ¡Condimentarlo! - No le pongas sal!



## Verduras

**Zanahorias** - Canela, clavo, mejorana, nuez moscada, romero, salvia

**Maíz** - Comino, curry en polvo, cebolla, pimentón, perejil

**Judías verdes** (habichuelas) - Eneldo, curry en polvo, zumo de limón, mejorana, orégano, estragón, tomillo, cebolla verde, pimienta

**Guisantes** (chicharo)- Jengibre, mejorana, cebolla, perejil, salvia

**Patatas** (papas) - Eneldo, ajo, cebolla, pimentón, perejil, salvia, curry en polvo, mejorana, nuez moscada

**Calabaza** - romero, salvia



**Calabaza de invierno** - Canela, jengibre, nuez moscada, cebolla

**Tomates** - Albahaca, laurel, eneldo, mejorana, cebolla, orégano, perejil, pimienta

## (Proteína) Carne, aves y pescado

**Carne de res** - Laurel, mejorana, nuez moscada, cebolla, pimienta, salvia, tomillo

**Cordero** - Curry en polvo, ajo, romero, menta

**Cerdo** - Ajo, cebolla, salvia, pimienta, orégano

**Ternera** - Hoja de laurel, curry en polvo, jengibre, mejorana, orégano

**Pollo** - Jengibre, mejorana, orégano, pimentón, condimento de aves de corral, romero, salvia, estragón, tomillo

**Pescado** - Curry en polvo, eneldo, mostaza seca, jugo de limón, mejorana, pimentón, pimienta

**Tofu** – Pimentón (Paprika), pimienta negra, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta de cayena, orégano seco





## PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL

# INSTRUCCIONES

\* Espera unos minutos y toma la presión arterial otra vez. Si sigue alta, comunícate con tu doctor inmediatamente.

No fumes, no hagas ejercicio ni tomes bebidas con cafeína o alcohol 30 minutos antes de medirte la presión.

Descansa en una silla por al menos 5 minutos, con el brazo izquierdo reposado cómodamente sobre una superficie plana al nivel del corazón, siéntate tranquilo y no hables.

Asegúrate de estar relajado. Siéntate en una silla con los pies planos en el piso, y con la espalda derecha y apoyada en el respaldo.



Mide al menos dos veces con intervalos de 1 minuto en las mañanas antes de tomar medicamento, y en las noches antes de cenar. **REGISTRA TODOS LOS RESULTADOS.**

Usa un instrumento debidamente calibrado y validado. Revisa el tamaño y ajuste del brazalete.

Coloca la parte inferior del brazalete arriba del doblez del codo.

## Uso de una pulsera\* de muñeca para medir la presión arterial

### Automedición de la presión arterial



\* Cuando no se puede usar una manga para la parte superior del brazo, se pueden usar dispositivos de muñeca validados para tomar la presión arterial.<sup>1</sup>



**Posición correcta del antebrazo** para la medición de la presión arterial de la muñeca

1. Colóquese el dispositivo de muñeca
2. Mantenga el codo en la mesa o escritorio con el antebrazo doblado
3. Coloque la muñeca a nivel del corazón
4. Mantenga el brazo relajado y la mano en reposo sobre su cuerpo
5. Mida la presión arterial de la muñeca sin mover el brazo de la posición sentada

### Posición incorrecta del antebrazo<sup>2</sup>



Muñeca por encima del nivel del corazón



Antebrazo en posición horizontal



Antebrazo en posición vertical y cerca del cuerpo

# Categorías de Presión Arterial



CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
<b>NORMAL</b>	<b>MENOS DE 120</b>	<b>y</b>	<b>MENOS DE 80</b>
<b>ELEVADA</b>	<b>120 - 129</b>	<b>y</b>	<b>MENOS DE 80</b>
<b>PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1</b>	<b>130 - 139</b>	<b>o</b>	<b>80 - 89</b>
<b>PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2</b>	<b>140 O MÁS ALTA</b>	<b>o</b>	<b>90 O MÁS ALTA</b>
<b>CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)</b>	<b>MÁS ALTA DE 180</b>	<b>y/o</b>	<b>MÁS ALTA DE 120</b>

©American Heart Association

[heart.org/bplevels](https://heart.org/bplevels)

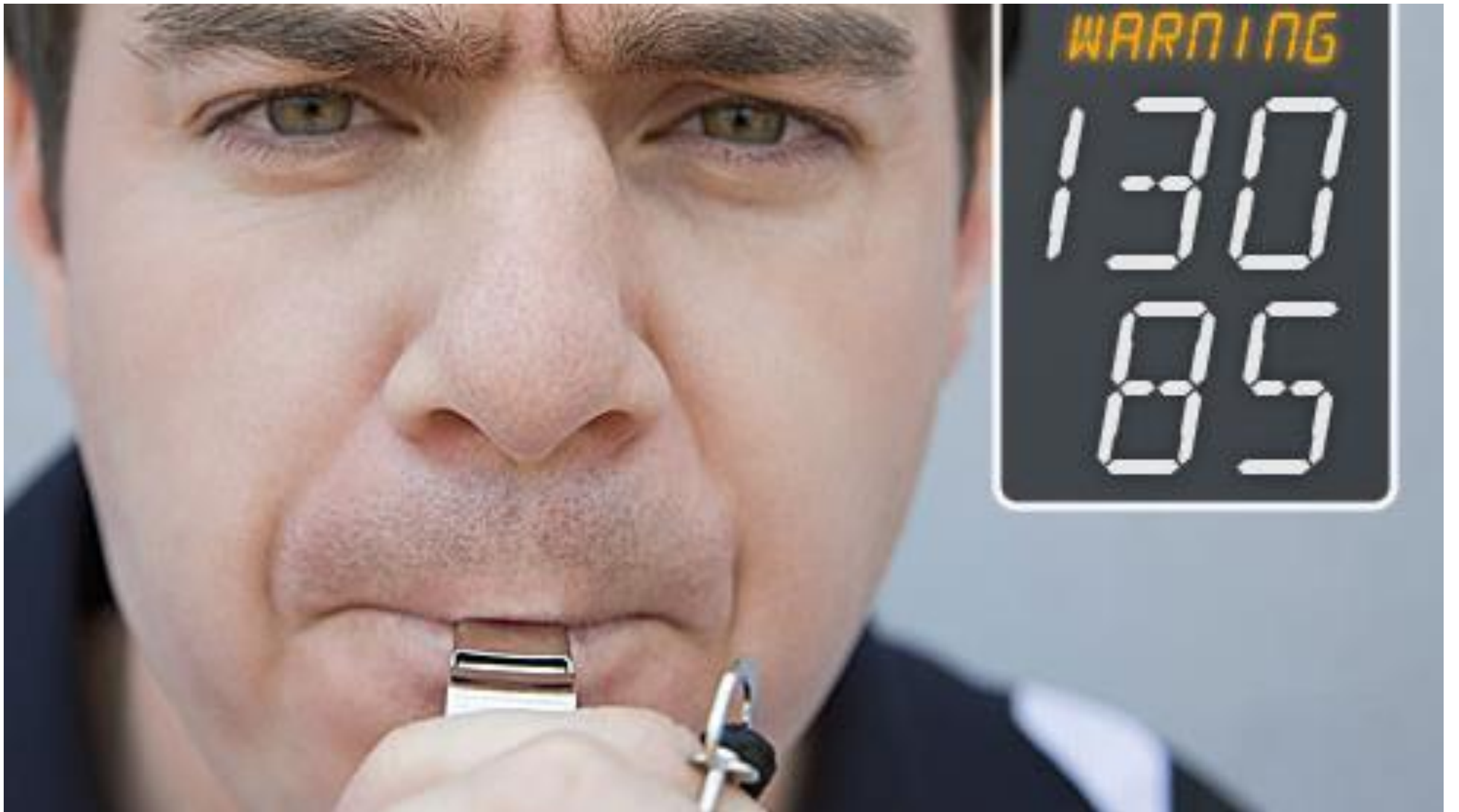
National Association of Community Health Workers (NACHW)





National Association of Community Health Workers (NACHW)





National Association of Community Health Workers (NACHW)



National Association of Community Health Workers (NACHW)

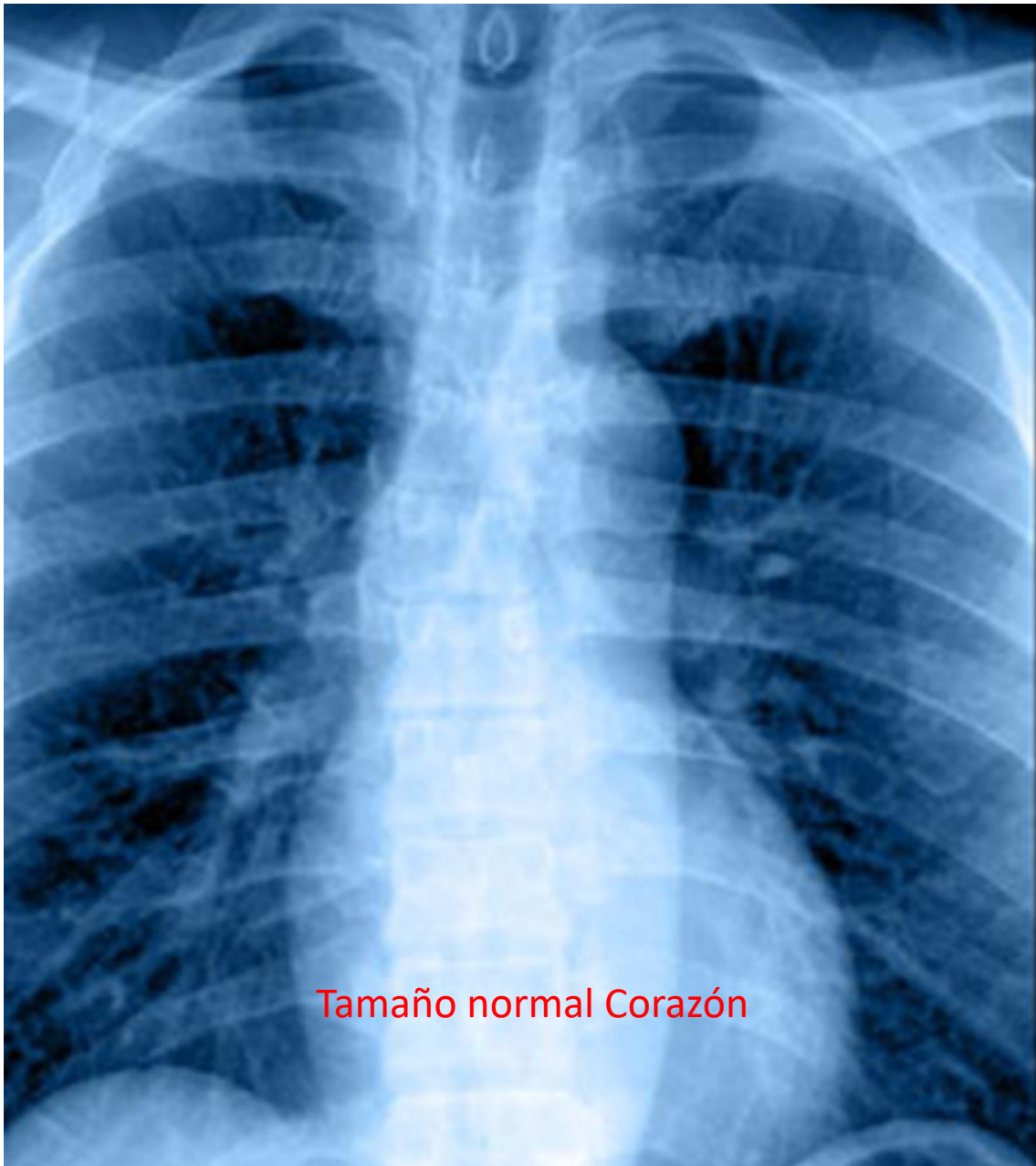
# ¿Cuáles son los signos de la presión arterial alta?

- Cansancio
- Confusión
- Náuseas o malestar estomacal
- Problemas de visión o dificultad para ver
- Hemorragias nasales (te sangra la nariz)
- Más sudoración de lo normal (sudar con exceso)
- Jaqueca (dolor de cabeza)
- Mareos
- Piel enrojecida o enrojecida, o piel pálida o blanca
- Ansiedad o nerviosismo
- Palpitaciones (latidos cardíacos fuertes, rápidos o obviamente irregulares)
- Ruido o zumbido en los oídos
- Impotencia

¿Por qué es dañina la presión arterial alta?

- La presión arterial alta hace que el corazón trabaje más de lo normal.
- La presión arterial alta aumenta el riesgo de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares (**derrame cerebral**), daño renal, daño ocular (**visión**), insuficiencia cardíaca y aterosclerosis (**placa en las arterias**).





Tamaño normal Corazón



Corazón agrandado debido a  
la presión arterial alta



## Consecuencias de la presión arterial alta

La presión arterial alta es muchas veces la primera causa del "efecto dominó" que tiene consecuencias devastadoras, como:





¿La presión arterial alta se puede prevenir,  
tratar y controlar?





### Q3

**¿Cómo se llama el número superior e inferior de una lectura de presión arterial?**

**Haga clic en todo lo que corresponda**

Incorrecto

Sistólica

Arterial

Diastólica





## Mantén tus ojos sanos

Hay muchas maneras de mantener sus ojos sanos

- de usar sus gafas de sol
- a comer alimentos saludables para los ojos, como el salmón y la col rizada



# Planifique sus porciones

**VEGETALES CARBOHIDRATOS SIN ALMIDÓN**

- Espárragos
- Brócoli
- Coles de bruselas
- Repollo
- Coliflor
- Pepino
- Hojas verdes
- Berenjena
- Champiñones
- Ejotes
- Arverjas
- Pimientos
- Rábanos
- Ensaladas verdes
- Tomates
- Calabacines

**CARBOHIDRATOS**

- Maíz
- Tortilla de maíz
- Frutas
- Bayas
- Granos enteros
- Calabaza
- Frijoles, lentejas y chicharos
- Leche o Yogurt

**PROTEÍNA**

- Pollo
- Huevos y quesos
- Pescado: salmón, atún, etc.
- Carne de res magra
- Carne de cerdo baja en grasa
- Camarones

Use un plato de 9 pulgadas para ayudarse a orientar sus porciones.

# Planifique sus porciones

Su puño es una herramienta que siempre está con usted. Póngala sobre estos contornos como referencia de la medida de una taza.

Mi puño = \_\_\_\_\_ taza

Este puño = 1 taza



## Consejo Saludable:

Elija recetas y comidas bajas en costo. Las recetas con menos ingredientes muchas veces son más baratas y rápidas de preparar. Un lugar para buscar recetas es [diabetesfoodhub.org](http://diabetesfoodhub.org).

**GRASAS:** Todas las grasas son altas en calorías, por lo tanto, utilice una pequeña porción. Es decir, menos de 1 cucharada en la mayoría de los casos.

### FRECUENTE

Aderezos de ensalada basados en aceite: vinagretas, aceite y vinagre

Aceites: Canola, oliva, girasol, maní  
Margarina libre de grasas trans

Aguacate, aceitunas, semillas,  
mantequilla de maní o de almendra

### NO TAN FRECUENTE

Aderezos de ensalada cremosos y bajos en grasa  
Ejemplo: ranch bajo en grasa

Aceites: maíz, soya, girasol, sésamo

Mayonesa

### LIMITE

Aderezos de ensalada cremosos y altos en grasa como ranch y blue cheese

Mantequilla, manteca, aceite de coco

Margarina

Crema



# ¿No hay etiqueta de alimentos o vasos medidores?

½ taza de maíz = 15 gramos de carbohidratos



Use la parte de adelante de un puño cerrado para medir ½ taza



1 cucharada de mermelada (halea) = 15 gramos de carbohidratos



Punta del dedo gordo es una cucharada



Un puño pequeño es una taza



Una taza de pasta = 45 gramos de carbohidratos

Yema del dedo para 1 cucharadita (aceite)



1 onza de pretzel = 15 gramos de carbohidratos



Use esto para medir una onza de bocadillo (snack)



La palma de su mano (3 onzas de carne)



A pair of blue sunglasses with dark lenses is resting on a yellow and blue striped towel. The background is a blurred beach scene with the ocean and sky.

# Protege tus ojos

---

- Use gafas de sol
- Use gafas protectoras
- Dale un descanso a tus ojos
- Si usa lentes de contacto, tome medidas para prevenir infecciones oculares
-

Obtén respuestas a tus preguntas



Pregunte a Los  
Expertos

## Ask the Experts en Español: Diabetes tipo 2 y riesgo de ECV

**Date:** Tuesday, July 19, 2022

**Time:** 2:00 PM - 3:00 PM



Presented by

Know **Diabetes** by **Heart**™

A collaboration between American Diabetes Association and American Heart Association.

Únase a nosotros para el evento Ask the Experts (Pregunta a Los Expertos), Diabetes tipo 2 y riesgo de enfermedad cardiovascular el 12 de julio para conocer la conexión entre la diabetes y el riesgo de enfermedad cardiovascular. Haga sus preguntas y aprenda cómo reducir su riesgo de desarrollar complicaciones cardíacas y qué tratamientos están disponibles.

**REGÍSTRESE AHORA**

# Programa de Vida con Diabetes Tipo 2

## Apoyo para ayudarlo a prosperar

The Easiest Form of Exercise to Help Manage Your Diabetes > [Inbox x](#)

 **American Diabetes Association** <reply@email.diabetes.org>  
to me ▾

8:33 AM (27 minutes ago) ☆

How walking can help your health, what to do about high blood pressure, and quick meal ideas.

[View in browser](#)



**Healthy Living for Life.**

### Spring Into Action

Spring is here, and it's a perfect time to get moving. If you've never been physically active or have been sedentary for a while, it's important to start slowly. Walking is one of the easiest activities to start with, most people with diabetes can do it, and there are so many health benefits!

[Why Walk](#)



### Managing High Blood Pressure with Diabetes

Two out of three people with diabetes report having high blood pressure or take prescription blood pressure

**Enroll Today!**

**En Español**

**Para inscribirse por teléfono, hable al 1-800-DIABETES (800-342-2383)**

# Recursos

- [Eye Health | ADA \(diabetes.org\)](#)
  - [Risk Test | ADA \(diabetes.org\)](#)
  - [Diabetes and High Blood Pressure | ADA](#)
  - [ADA's Ask the Experts | Know Diabetes by Heart™](#)
  - [Recipes & Nutrition | ADA \(diabetes.org\)](#)
  - [Living With Type 2 Diabetes Program | ADA](#)
  - [What is the Diabetes Plate Method? \(diabetesfoodhub.org\)](#)
- [NACHW – National Association of Community Health Workers](#)
- [Exercise Can Slow or Prevent Vision Loss, Study Finds | National Eye Institute \(nih.gov\)](#)
- [Healthy Vision | National Eye Institute \(nih.gov\)](#)
- [High Blood Pressure | American Heart Association](#)
- [Burden of Vision Loss | CDC](#)
- [National Diabetes Statistics Report | Diabetes | CDC](#)



A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T

Cómeme como parte de tu rutina de vida saludable

T O M A T E

A B C D E F G H I J  
K L M N O P Q R S T

Haga de su visión una prioridad de salud.

